غيِّر حياتك

١٠ خطوات لتحصل على ما تريد

جون بيرد
مؤسس The Big Issue

«بطل من هذا الزمان»
Evening Standard

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...ليست مجرد مكتبة ...not just a Bookstore

غيّر حياتك

غيّر حياتك

١٠ خطوات لتحصل على ما تريد

جون بيرد

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublications@jarirbookstore.com

الطبعة الأولى ٢٠١١

CHANGE YOUR LIFE

10 Steps To Get What You Want

John Bird

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

المحتويات

	شكر وعرفان	
	المقدمة	١
١	لتكن البداية ٣ ٪	١١
٢	كن قائد نفسك	٢٥
٣	تعلم من الآخرين	٤١
٤	تعلم من نفسك	٥٥
٥	خطّط لأهدافك	٦٧
٦	اغتنم يومك	٨٣
٧	لا تخشَ الوقوع في الأخطاء	٩٩
٨	كف عن التفكير كضحية	١١٧
٩	كف عن الانتقاد	١٣١
١٠	ابتعد عن التعقيد	١٤٧
	الخاتمة	١٥٧
	حول المؤلف	١٦٣
	الفهرس	١٦٥

شكر وعرفان

شكرًا لأنيتا روديك، ولما تركته من إرث بالغ العمق والأثر.

شكرًا لفرق The Big Issue (ذا بيج إشو) التي خطَّت طريقًا رائعًا لتغيير المرفوضين خلال عقدين من الزمان.

شكرًا لفقراء العالم الذين ألهموني وقادوني إلى المجادلة لإحقاق الحق.

وشكرًا لك يا جوردون روديك ونيجيل كورشوا وإيان ماكآرثر ونيس كاريم وإريك فينوس وآن جارباريني وتيسا بيرد وبادي بيرد وديانا بيرد وإيميلي بيرد وبارفين بيرد وسوني بيرد وإشبيريا بيرد وأنتوني إيبس وبيتر بيرد ولويس راسل وهانا و تشارلي راسيل تيارا، على إلهامي بالغاية والهدف عندما كنت في أمَسِّ الحاجة إلى ذلك.

المقدمة

كنت في الخامسة عشرة من عمري عندما أدركت لأول مرة أنني أستطيع تغيير حياتي. كان قد تم إيداعي في إصلاحية للأحداث تقع على تخوم مدينة لندن، حيث كنت أمكث لثلاث وعشرين ساعة يوميًا في الحبس. هجرتني عائلتي وشعرت بأني شخص مكروه من جميع من يعرفني. لم أكن أرى أملاً أو حبًا أو راحة، كل ما كنت أراه حينها هو بضع سنين أخرى في السجن. لم أكن أشعر من قبل بهذه الدونية.

وقد يسأل سائل: "كيف ينتهي المطاف بصبي في سن المراهقة في زنزانة في السجن؟". في الواقع، كان الوضع كما يلي: وُلدت في حي شعبي في نوتنج هيل بلندن، وأصبحت مشرَّدًا في سن صغيرة، مع أربعة من إخوتي. وعندما بلغت السابعة، أُودعت وإخوتي في أحد ملاجئ الأيتام حيث عشنا لثلاث سنوات، ثم غادرناها ليلتم شمل الأسرة مرة أخرى في مدينة فولهام. ولكن المشكلات لم تنتهِ عند هذا الحد، فقد أصبحت طفلاً مزعجًا ومثيرًا للمشكلات (هروب من المدرسة وإحراق للممتلكات وسرقة للمتاجر واقتحام للمنازل). وكل ذلك نتج في أول عشر سنوات من حياتي، ظننت

حينها أنني -بلا شك- أسوأ شخص على الإطلاق حتى أواجه كل تلك المشكلات.

في أحد الأيام جاء أحد ضباط السجن إلى زنزانتي وسألني: "هل لديك أي طلب أيها الصبي؟"

أجبته: "لا سيدي".

سألني: "ألا تريد كتابًا؟"

نظرت إليه، فبادرني قائلاً: "أنت على الأرجح لا تستطيع القراءة، أليس كذلك أيها الصبي؟"

فلم أقل شيئًا.

غادر الرجل، لكنه عاد بعد ذلك ومعه كتاب، فألقاه إلى داخل الزنزانة مع قلم رصاص، وقال لي: "ضع خطًا تحت الكلمات التي لا تفهمها".

رددت بشكل دفاعي: "أستطيع القراءة نوعًا ما يا سيدي".

قال: "حسنًا، أمامك بعض الوقت يمكن أن تستفيد منه لتتحسن".

وفي الأسابيع القليلة التالية، أخذ ضابط السجن ينظر إلى الكلمات التي وضعتُ خطًا تحتها، بمعدل فصل في كل مرة، ثم يشرح لي الكلمات ويطلب مني كتابتها. لم يكن الرجل يمتهن التدريس، ولكنه كان إنسانًا عطوفًا جدًا، على الرغم من أن هذا العطف كان يختبئ خلف فظاظته الظاهرة. وبعد مرور أسابيع قليلة قال لي: "أنت لست أحمق كما تبدو، أليس كذلك؟".

كان ذلك الشرطي ربما أهم شخص قابلته في حياتي، لم يكن يعاملني بتكبر، أو يتظاهر بأن الأمور أفضل مما هي عليه. لقد منحني الدعم في وقت بدا كأني مقبل نحو حياة الجريمة والتهور. ما زلت أناضل في القراءة، ومازالت هناك بعض الكلمات التي لا أعرفها، ولكن هجائي للحروف يتقدم، مع أن ذلك لن يستمر دون بذل جهد. لن يستطيع أحد الآن أن يمنعني من القراءة والكتابة أو من الاستمرار في تعليم وتثقيف نفسي.

وعلى الرغم من استمرار حياتي في المضي بشكل خاطئ، فإن البذور كانت قد غُرست في ذلك السجن. لم أكن في الطريق الحتمي إلى الفشل، بل إني تمكنت من أن أتعلم وأغير حياتي، وكذلك يمكنك أنت ذلك.

يعتمد جزء كبير من عملي اليوم على إلقاء الخطب والمحاضرات حول حياتي لإلهام الناس، كل الناس، من سجناء إلى عاملين في العقارات، مرورًا بضباط المراقبة وحتى الموظفين الحكوميين. فإلهام الناس لعبة غريبة، فما عليك فعله هو أن تخبر الناس بما جعلك تستمر، وما ساعدك على التغير، وما جعلك الشخص الذي أنت عليه اليوم.

عادةً يتوقع الناس أنك حتمًا مررت بحياة مليئة بالكفاح الشاق، ويريدون وصفًا لطريقة تغلبك على أصعب العقبات. لذا، يبدو أنني أوفي بالغرض تمامًا، فقد جئت من بيئة يملؤها الفقر والإجرام والتشرد قبل أن أصبح معينًا لهؤلاء الذين يحتاجون إلى العون.

عندما كنت أتلقى مواد الدعاية الخاصة بالعرض الذي سأقدمه، كانت تفاجئني دائمًا الكلمات التي يستخدمونها في وصف حياتي، كأنني صارعت وحشًا كاسرًا بيد واحدة وأنا أعزل وطرحته أرضًا، أو كأنني نموذج العمل الشاقّ، والحياة المليئة بالصعاب، والشخصية الخارقة. لا يعكس ذلك شخصيتي في الحقيقة، فأنا شخص يعرف كيف يحارب ولكنه غالبًا يخسر، شخص انخرط في إنشاء مؤسسة The Big Issue (ذا بيج إشو)، ولكنه أيضًا اتُّهم بعدم الكفاءة وبنقص مهارة القيادة، بل بأنه أوشك على تدميرها.

أعلم أنه من الضروري أن أبني شخصيتي بأن أكون شخصًا عظيمًا ومصرًّا ولا أقبل بديلاً عن النجاح وأتسم بضبط النفس وكبح جماحها أمام الحمقى حتى يُقبِل عليَّ الناس ويرغبوا في الاستماع إليّ. وإذا ظهرت بشخصية مناقضة تمامًا لما أنا عليه حقيقةً، فقد لا يدعوني أحد لإلقاء تلك المحاضرات. لكن المشكلة هي أنني قد تعيقني الصعاب وأفقد أعصابي عند التعامل مع الحمقى، وأحيانًا أشعر أنني لست فعالاً أو ذا نفع على الإطلاق.

أريدك أن تعلم ذلك لأنك إذا لم تفعل سيكون مفهومك عن النجاح والتغيير للأحسن أنهما لا يمكن أن يتحققا إلا من خلال أشخاص عظماء، يقضون كل أوقاتهم عظماء، وهذا ليس صحيحًا، فالحياة ليست مليئةً بالرموز، ولا يجب عليك أن تكون بطلاً خارقًا حتى تفعل شيئًا مفيدًا.

لذلك، ما أريد أن أقوم به في هذا الكتاب هو أن أخبرك بحقيقة الطريق الوعر الذي سرت فيه للوصول إلى النجاح، بكل ما فيه من أخطار ومعوقات، على أمل أن يحفزك ذلك فتشعر أنك أيضًا تستطيع أن تغير حياتك وتقدم إسهامًا حقيقيًا في الحياة. أريد أن أشاركك خبرات حياتي، لا لتقول: "يا له من رجل مسكين!"، أو: "لا يمثل ذلك شيئًا يُذكر، فقد تحملت ضعف تلك الصعاب"، فالكثير من المشاهير يروون قصصًا كهذه. لا، بل الأهم هو الدروس التي تعلمتها من المشكلات التي واجهتني. يمكنك أن تتأمل حياتي وتدرك، كما أدركت أنا، أنه يتحتم عليك ألاّ تكون مقيَّدًا بأخطائك وقيود عقلك، لكن عليك أن تقلبها رأسًا على عقب وتستخدمها كأولى خطوات طريقك إلى النجاح. والأهم من ذلك كله، أريدك أن تقرأ هذا الكتاب وتشعر بتدفق الدماء إلى عروقك بقوة وأنت تقول "أستطيع أن أفعل ذلك".

أحد الأسئلة التي تُطرح عليّ غالبًا هو: "كيف تحولت من إنسان فاشل إلى إنسان ذي فائدة؟"، والإجابة هي: "بالتدريج". بالشكل الطبيعي، وعن طريق الخطأ، وبالتعرض للذل، وبالوقوع في الأخطاء أكثر من فعل الصواب، والصعود فوق المثبِّطات والمحبطات خطوة بعد الأخرى، ولم يكن يومًا بالسير في خط مستقيم أو مثالي. وبما أنني لم أكن عظيمًا، أدركت بسرعة أن العظمة تكمن في العمل الذي أقوم به، في الوقت الذي تحولت فيه من كوني جزءًا من المشكلة إلى أن أصبحت جزءًا من الحل. قليلة هي الأمور التي تحدث بين عشيّة وضحاها، ومن خلال خبرتي أقول لك إنه لا يحدث شيء دون جهد

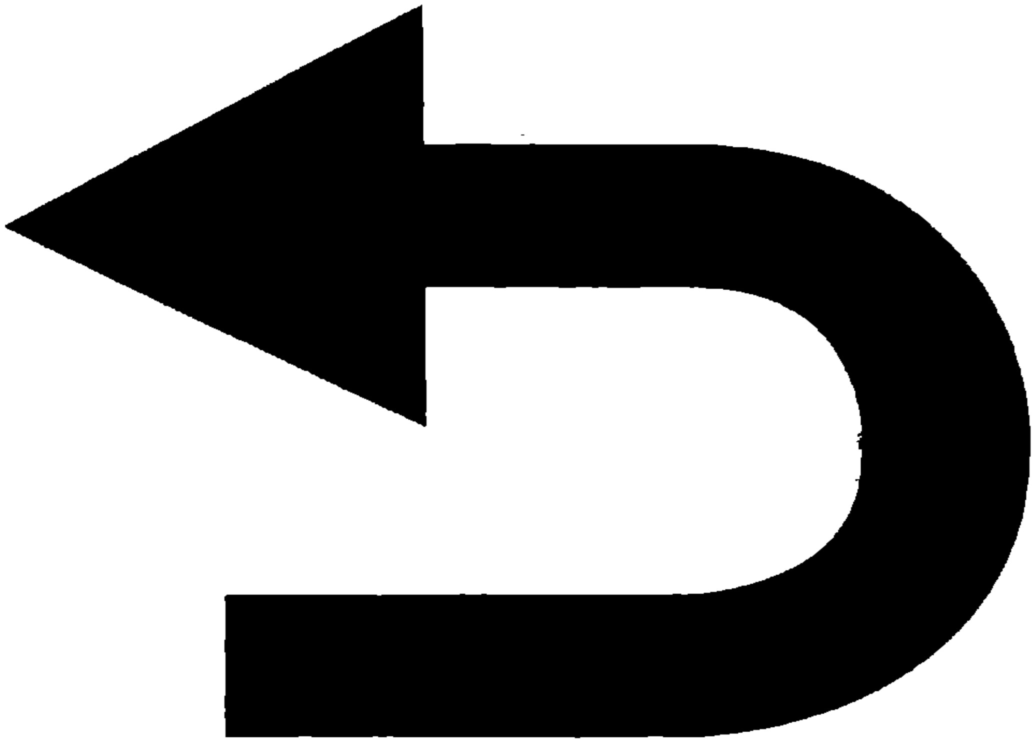
والتزام. لذا، فهذا الكتاب ليس من النوع الذي يقترح أنه يمكنك أن تكون أي شخص تريده، أو أنك تستطيع أن تحل كل مشكلات حياتك حتى دون التفكير فيها. ولكنه سيجعلك -كما آمل- تؤمن بأن التغيير ممكن وبين يديك، وأننا جميعًا لدينا القدرة بداخلنا لفعل ما نريد.

أذكر أنني كنت ألقي محاضرة بإحدى الجامعات بمنطقة "ميدلاندز"، وبعد أن انتهيت وقفتني سيدة تعمل في المقصف وقالت لي: "لقد جعلتني أعتقد أنني يجب ألاَّ أفقد الأمل من أخي، فهو يعاني من مشكلات جمة جرَّاء المخدرات، ويخطئ دائمًا في حق نفسه وحق الآخرين، لكن لعل هناك ما يمكنني فعله لأجله، سأحاول مساعدته".

ثم غادرَت مبتسمة، ونظرت خلفها ولوّحت بيدها تودعني. وعلمتُ أنها استطاعت أن تطبّق ما قلته على المشكلات التي تعترضها، وأدركَت فكرة أني لم ألقِ المحاضرة لمجرد استعراض شخصيتي، وإنما كنت أقف هناك لأقدم العون، وهو ذاته هدفي من هذا الكتاب، أن يكون مفيدًا ومناسبًا لك.

تمنيت كثيرًا أن تكون لحياتي خطة تدلني على الطريق وترشدني إلى الاتجاه الصحيح. عندما انتقلت إلى مدينة "ليل" بشمال فرنسا لكتابة مذكراتي لم أصطحب معي خريطة، ولم أكن أعرف بداية المدينة من وسطها أو نهايتها، لذا كنت أضل

الطريق باستمرار. كنت أتبع الطريق الذي أظن أنه سيوصلني، لكن ينتهي بي الأمر إلى طريق مسدود. وكنت أحيانًا أمر بالقرب من منزلي دون أن أدرك ذلك. وباتت مدينة "ليل" منطقة مجهولة المعالم بالنسبة إليّ لعدة أسابيع، ومنطقة يصعب فهمها، حتى وجدت أخيرًا الطريق وتشبثت بالمكان جيدًا. شعرت كأن هذه هي حياتي، فقد ضللت الطريق، ثم اهتديت إليه مرة أخرى. ولو كنت اتّبعت خريطة جيدة في حياتي لكنت وفّرت على نفسي العديد من المشكلات والآلام والمآسي والفرص الضائعة. آمل أن يكون هذا الكتاب خريطة جيدة لك، وأن ييسر عليك تغيير حياتك.



الفصل الأول

لتكن البداية ٣ ٪

عدد المرات التي طلبوا مني فيها أن أشرح كيف تمكنت من إنشاء مؤسسة كبيرة مثل The Big Issue يجعلني أدرك أن مَن يعرفون كيف يقسّمون الأمور إلى خطوات أصغر هم قليلون. إن ما لا يدركونه هو أنه حتى أعظم وأضخم المشروعات ما هي إلا نتاج الكثير من الأمور الصغيرة، فتقسيم الأمر الكبير إلى خطوات صغيرة هو جوهر ما أطلق عليه قاعدة الـ٣٪. إنها في رأيي إحدى أهم نصائح هذا الكتاب، الأمر الذي جعلني أبدأ بها، لأنها وضعتني على أول طريق النجاح، وقد تساعدك على النجاح أيضًا. فأنا لم أتحول مباشرة من الفقر إلى الفوز، فقد سرت في رحلة طويلة ومليئة بالمخاطر من خلال خطوات صغيرة، وتحقيق تلك الخطوات الصغيرة يملؤني فخرًا.

كيف بدأت قاعدة الـ ٣٪

في صيف عام ٢٠٠٧، أعلنت أنني سوف أترشح مستقلاً لمنصب محافظ لندن، وعقدت العديد من اللقاءات، لكن أحد أفضل تلك اللقاءات كان في مكتب فخم تابع لشركة إنشاءات كبرى، وكنت الضيف المتحدث في حفل غداء ضم العديد من كبار رجال الاستثمار العقاري الذين أرادوا سؤالي عن سبب اعتقادي أن عليّ أن أصبح محافظ مدينة لندن، وكيف أستطيع أن أحقق هذا الهدف الكبير. ولكي أجيبهم عن تساؤلاتهم شرحت لهم قاعدة الـ٣٪ من خلال رواية القصة التالية:

"حينما كنت صبيًا هربت من إصلاحية الأحداث، وأُلقِيَ القبض عليّ، وحينما أعادوا سَجني كان عقابي هو القيام بحرث حقل كبير بمجراف ومذراة. وكان المقصود من مساحة الأرض التي عليّ حرثها هو إنهاكي. أدركت أنهم لا يريدون فقط عقابي ولكن يريدون هزيمتي ومشاهدتي وأنا أفشل، ولكني كنت مصرًا على أن أحول دون حدوث ذلك. لذا، أمضيت الساعة الأولى وأنا أقسّم الحقل إلى مربعات صغيرة، وهذا ما سهّل المهمة على الفور وجعلني أتمكن من قياس مدى تقدمي. وكنت كلما أنهيت مربعًا أشعر أني أنجزت شيئًا، وهذا ما سهّل استمراري في العمل. فبتقسيم هذه المهمة الضخمة إلى أجزاء صغيرة لم يعُد الأمر مثبطًا أو مرعبًا.

فقد وضعت بذلك لنفسي أهدافًا أستطيع التعايش معها. بدأت بنسبة ٣٪، وكلما انتهيت من مربع كنت أضيفه إلى تلك النسبة، ولم أترك نفسي للفشل، وأثبتّ للعاملين أني لن أُهزَم بعقابهم، والأهم من ذلك أني أثبتّ ذلك لنفسي".

وقد أخبرت بعضًا من أكثر الناس ثراءً في لندن بأني هكذا سوف أتعامل مع مهمة تولّي منصب محافظ لندن: خطوة بخطوة، ونسبة ٣٪ تتبعها ٣٪ أخرى، حتى أصل إلى ١٠٠٪.

وحينها بدأت بخطوة الـ٣٪ التي كان عليّ أداؤها: كسب أصوات المؤيدين في كل دائرة انتخابية لدعم طلبي بأن أكون ضمن قائمة المرشحين، وأُنشئ استراتيجية إعلامية، وأصوغ تصريحات مبدئية، وأشجع الناس للتصويت يوم الاقتراع. لم يتطلب الأمر قدرة خارقة، وإنما كان نتاج تراكم أعمال صغيرة، عندما جُمِّعت معًا كوّنت هذا الحدث الضخم الذي يُسمَّى الانتخابات.

وفي نهاية الأمر، انسحبت من السباق نحو منصب محافظ لندن، فقد أدركت أنني لن أجيد اختلاق الأعذار في وسط الليل بشأن فشل الطائرات أو القطارات أو مصارف المياه، فأنا لست خبيرًا إداريًا ولا أجيد تقديم الاعتذارات. نعم، توجهت نحو المنصب الخطأ، وتركته، لكن لم يكن السبب هو خوفي من ضخامة المهمة، فقاعدة الـ٣٪ كانت تعمل بنجاح!

قاعدة الـ ٣٪ في حياتنا

إذا نظرت من حولك سترى بوضوح أن قاعدة ٣٪ جزء من حياتنا بالفعل. فعلى سبيل المثال، كنت أنظر مؤخرًا إلى أطفالي الصغار وأتعجب مما عليهم تعلمه، وكنت أشاهدهم بلهف وهم يتعلمون الحبو، يبدؤون ويتوقفون ويتعثرون... إنها كل الخطوات الصغيرة التي تؤدي إلى الحبو بشكل جيد. وفجأة يتمكنون جيدًا من الحبو، وقبل أن تدرك هذا تجدهم يحْبون بكل ثقة. وإذا قرأت كتابًا ذات مرة حول ما يحتاج الطفل الصغير إلى أدائه قبل أن يكون قادرًا على أن يخطو خطواته الأولى، فقد يصيبك القلق الشديد والتعرق، ستُعجَب بشدة بكل تلك الخطوات الـ٣٪ الصغيرة التي يجب أن تُؤدَّى لتحقيق ذلك، لكن هذا ما مررنا به جميعًا، تعلمنا السير ثم الكلام ثم استمررنا في اكتساب وتطوير مهارات أكثر.

فمهما كان حجم الأمر الذي تريد إتمامه، صغيرًا أو كبيرًا، وسواء كان في العمل أو في البيت، فكّر في ضوء قاعدة الـ٣٪. هيئ نفسك للنجاح بألاّ تحاول تحقيق الكثير، في أسرع وقت، فلا ضير إن تقدمت ببطء، ما دمت لا تقف ساكنًا كليًا فإنك في الطريق الصحيح. سترى أن النجاح ليس له أسرار، فأي شخص يمكنه النجاح، وأنت أيضًا يمكنك النجاح.

خطوة بخطوة

حينما يأتي المشردون إلينا في مؤسسة The Big Issue (ذا بيج إشو)، يكونون في الغالب بقايا حطام، فقد فقدوا كل شيء. فكيف لك أنت تعيد تكوين أشخاص آلمتهم الحياة، وجنوا على أنفسهم بالخمور والمخدرات وطعام القمامة؟ وكيف تعيدهم إلى مسار الحياة الصحيح؟ يبدو أن الأمر يتطلب تحوّلاً ضخمًا لتغيير حياة هؤلاء الناس.

لكنه في الواقع لا يتطلب ذلك. نحن لا نطالب الناس بتحوّل ضخم، لأن طلبك من الآخرين أكثر مما في وسعهم يعني أنك تعدُّهم وتعدُّ نفسك للفشل. إنما نحن نسألهم فعل ٣٪ فقط.

ففي البداية نطلب منهم التغير بمعدل عادي، وعندما ينجحون في ذلك نطلب منهم بيع مجلة "ذا بيج إشو". وتدريجيًا نطلب المزيد، فنطلب منهم ٥٪، ونسألهم أن يحسنوا التصرف، أو أن يمتنعوا عن شرب الخمر في أثناء العمل.

ونأمل في النهاية بأن نزيد النسبة إلى ٥٠٪ في مقابل الـ٥٠٪ التي نقدمها نحن لهم، حتى يبذلوا لنا بقدر ما يتلقون منا. وعلى نفس النحو، نمنحهم ما يحتاجون إليه حتى يقفوا على أقدامهم فحسب.

في كثير من الأحيان، تنتهي الخطط الكبيرة بالفشل، بسبب انتظار الكثير في أسرع وقت. وهذا يفسر كيف أن استخدام قاعدة الـ٣٪، من خلال تحويل المهمة الكبيرة إلى مهام

صغيرة يمكن أداؤها والتحكم فيها، يساعد الناس على تحقيق أحلامهم. إن قاعدة الـ٣٪ هي أكثر الطرق ملاءمةً لتحقيق الأهداف. ولذا، لا تُحبَط من ضخامة ما تطمح إلى فعله، ولكن ابدأ خطوة بخطوة.

تطبيق قاعدة الـ ٣٪

يمكنك تطبيق هذه القاعدة على أي شيء تطمح إلى تحقيقه في حياتك، فقد استخدمتها أنا حينما أدركت أن عليّ تغيير أسلوب حياتي بشكل كبير إذا أردت فعلاً أن أحظى بحياة أفضل وأكثر صحةً ونفعًا. لكن لم يكن بمقدوري أن أقول إني سوف أصلح حياتي فحسب، بل كان عليّ أن أقسِّم الطريق إلى خطوات صغيرة، فقد كنت أعلم أنه يجب عليّ أن أقلع عن التدخين وشرب الخمر واللهث وراء الحفلات الصاخبة... كلها أشياء بسيطة، لكنها ليست بالضرورة سهلة التنفيذ. فعندما قررت الإقلاع عن التدخين، قلت لنفسي إني لن أدخن لمدة يوم كامل، وعندما نجحت في ذلك، أطلت المدة إلى الأسبوع، وفي سبعة الأيام نجحت في ذلك، ثم مر أسبوع آخر وأسبوع بعده، حتى أتممت شهرًا كاملاً دون تدخين. لذا، سواء تعلق الأمر بالإقلاع عن التدخين أو الامتناع عن شرب الخمر أو اتباع حمية غذائية... فتقسيمك المهمة إلى خطوات صغيرة سيجعل تحقيق هدفك أكثر سهولة.

خطوات صغيرة وإنجاز ضخم

الخطوات العملاقة لا يخطوها إلا العمالقة، لكن تراكم خطوات صغيرة يجعلها تبدو كأنها إنجاز ضخم في النهاية، حتى لو لم يخطَّط لها.

أنشأ أحد أصدقائي مشروعًا للأجهزة الصوتية، التي تنال كل أنواع الجوائز. وهو يوظف في متاجر البيع التابعة للمشروع الكثيرَ من الشباب، حتى من كان سقف طموحه منخفضًا، فهو يمنحهم الفرصة، لذا نادرًا ما كان يخذله أحد منهم.

سألته ذات مرة كيف أنشأ بمفرده هذا المشروع الساحق النجاح، قال لي إنه عندما كان في المدرسة كان يشتري الأجهزة الصوتية المستعمَلة، وكان يقوم بإصلاحها ثم بيعها من خلال تسويقها في إحدى المجلات. وبدأ بكسب القروش ثم الجنيهات، ومنها افتتح أول متجر له، ومنها أيضًا نشأت سلسلة المتاجر التي تحمل اسمه الآن.

وفي مشروعه يتذكر صديقي قاعدة الـ٣٪ طوال الوقت، وينتبه للأشياء الصغيرة التي عليه القيام بها ليحمل موظفيه على الاستمرار في العمل والشعور بالتمكين.

لا تنسَ أن تتمتع بإنجازاتك وتثني عليها مهما كانت صغيرة. هل مارست المشي لمدة عشرين دقيقة؟ عظيم، لا تشغل بالك بأن صديقك ذهب للعدو لمدة ساعة. فالمهم هو هدفك أنت، وحياتك أنت.

لا تخَف

إن تطبيق قاعدة الـ٣٪ في حياتك سيساعدك على القضاء على الخوف مما تريد تحقيقه. فعندما تحول كل شيء إلى خطوات صغيرة، لن تكون الأمور العظيمة مخيفة إلى هذا الحد، وهذا ما فعلته أنا حين قسمت الحقل في إصلاحية الأحداث منذ هذا الزمن البعيد، كنت أقتلع الخوف والشعور باليأس مما أقوم به من عمل. وفي ما تلا ذلك من حياتي، كان عليّ أن أقوم بأمر على نفس المنوال قبل افتتاح مؤسسة "ذا بيج إشو" بأسابيع قليلة في الولايات المتحدة الأمريكية.

فقد كان الافتتاح حدثًا ضخمًا، وفعلنا كل ما في وسعنا، لكن جميع أفراد فريق العمل من كُتاب ومصممين وموزعين كانوا قلقين. جلسنا معًا جميعًا واستمعت إليهم وهم يتحدثون عن مشكلات الافتتاح، وطُرحَت عليّ كل مشكلة كأنها لا حل لها بالفعل.

وعلى الرغم من أننا ثبتنا على الحائط جدولاً لمتابعة تقدم العمل حتى يرى الفريق المرحلة التي عليهم إتمامها قبل الانتقال إلى التي تليها، فقد أدركت أنهم كانوا خائفين من أن نكون حمَّلنا أنفسنا أكثر مما نطيق. لقد كان وقتًا عصيبًا، ولكي أقتلع ذلك الخوف وأقنع أفراد الفريق أنهم قادرون على إتمام هذا الافتتاح، كان عليّ أن أقسِّم الأمور مرة أخرى. كان عليّ أن أثبت لهم أننا نحتاج إلى القيام بالمهام الصغيرة فحسب لتحقيق هدفنا، وأننا

سوف نتمكن من النجاح فقط إذا كفّ الفريق عن الشعور بالخوف الشديد.

وبعد أسابيع قليلة تم الافتتاح على الوجه الأكمل، فقد كان في غاية التنسيق والنظام والمثالية. كان حدثًا جللاً، مشمولاً بتغطية كبيرة من الإذاعة والتلفاز والصحف والمجلات.

لم أفعل أي شيء في هذه الحياة يتطلب مني معرفة أو قدرة خارقتين، فحين كنت طفلاً تعلمت المشي والكلام، ثم استخدمت هاتين المهارتين بعد ذلك لاكتساب مهارات أخرى. لم أغير حياتي بتحركات ضخمة، لم أقفز من الفقر إلى تحقيق الأحلام، وإنما سِرت في رحلة طويلة مليئة بالمخاطر بخطوات صغيرة، وأشعربالفخر بإنجازي لأني على يقين بأن قاعدة الـ٣٪ واحدة من أفضل الطرق التي تمكن الناس من مساعدة أنفسهم.

لذلك ففي المرة القادمة التي تريد فيها تحقيق أمر ما في حياتك جرّب هذه الطريقة: ضع هدفًا يمكنك تحقيقه، وما أقصده هو أنك بحاجة إلى هدف لا يعتمد على الحظ أو الصدفة أو انتظار إنجاز أحد الناس لأمور حياتك. ويجب أن يكون هذا الهدف حقيقيًا لا خياليًا أو بعيدًا عن الواقع، لا يعني ذلك أنه يجب أن يكون صغيرًا، بل تأكد فقط من أنك تستطيع تحقيقه.

إذا أصابتك المشروعات الكبيرة بالإحباط أو شعرت بالرغبة في تحقيق أمر كبير ولكنك لا تعرف كيف تقوم بذلك، أو أردت أن

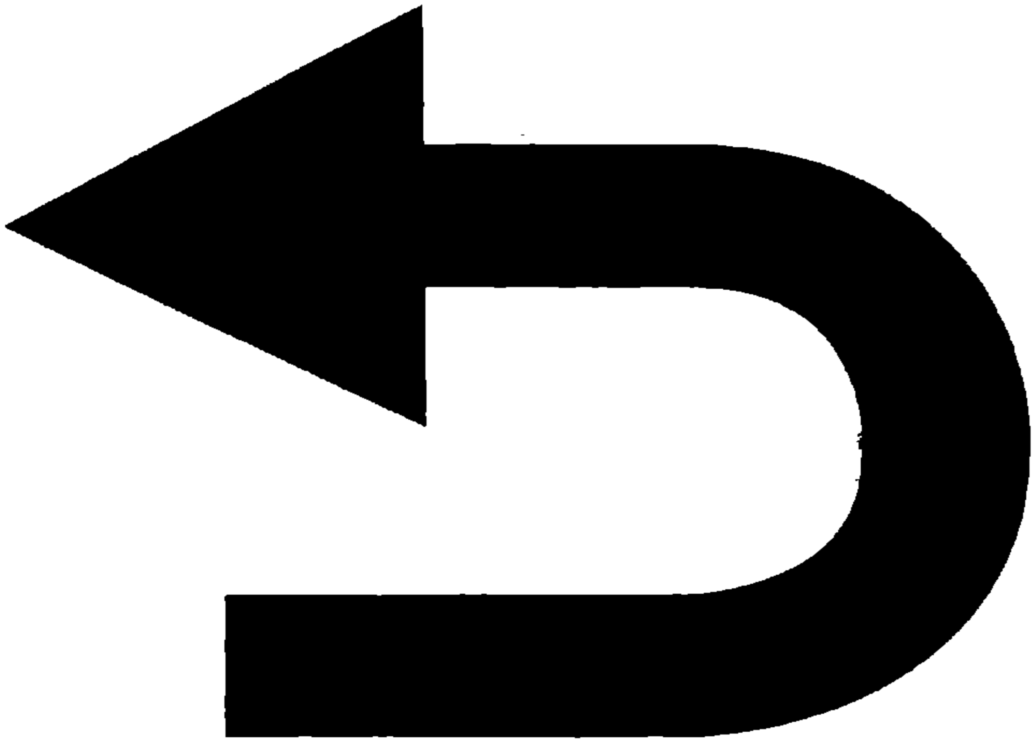
تُحدِث تغييرًا في حياتك لكنك تشعر بأنه أعياك ما أنت مقبل على أدائه، فجرّب قاعدة الـ٣٪. أنا أؤمن حقًا أنها من أفضل الطرق لتمكين الناس من مساعدة أنفسهم. جرّبها، وفي الواقع ربما كنت بالفعل تطبقها في حياتك اليومية، لكن اجعل ذلك تفكيرًا واعيًا حينما تخطط لهدفك. اجعل أهدافك كبيرة، ولكن حققها بخطوات صغيرة.

- حدد الأمور الصغيرة التي عليك أداؤها، وقسّم المهامّ إلى تلك الخطوات الصغيرة والبسيطة.

- كن واقعيًا بشأن ما تقدر على تحقيقه من خطوات، لا تحاول جعل خطواتك أكبر مما في وسعك التحكم فيه، فأنت بذلك لن تفعل شيئًا سوى التأهب للفشل.

- كن مستعدًا لأن تعطي نفسك الوقت الكافي، وكن صبورًا، فأنت تحتاج إلى الوقت بالضبط كما تحتاج إلى الجهد لتحقيق الأهداف.

- استمتع بكل خطوة تقوم بها مهما كانت صغيرة، وهنئ نفسك في كل مرة تحقق فيها شيئًا. كن سعيدًا بذلك الإنجاز. تمتع بالتغيير الذي تجلبه لنفسك.



الفصل الثاني

كن قائد نفسك

قبل أن تبدأ بتغيير حياتك، سل نفسك هذه الأسئلة:

- هل تتحكم في حياتك وتتخذ قراراتك بنفسك؟
- أم هل يقودك شخص آخر، أو تسمح لشخص آخر باتخاذ قرارات في حياتك، أو تحاول أن تحقق ما يتوقعه الآخرون منك؟
- هل تتولى مسئولية حياتك بنفسك؟

لا يهم مَن الشخص الذي تحاول أن تحيا حياتك وفقًا لتوقعاته، مهما بلغت درجة حسن نياته، وسواء كان ذلك الشخص أمك أو أخاك أو شريك حياتك. إذا أردت أن تحقق الاستفادة القصوى من الحياة التي تعيشها، وتدرك قدرات وحدود مهاراتك وخبراتك، عليك أن تقرر أن تكون قائد نفسك. ولا تخَف من تحمل مسئولية حياتك.

آمن بنفسك

ولكي تتمكن من ذلك عليك أن تؤمن بأنك تستطيع أن تكون قائد نفسك. عليك أن تؤمن بنفسك، وبحقيقة أنك تستطيع تغيير حياتك. أنا أعرف كم أن ذلك الأمر صعب، فأنا في أغلب فترات طفولتي وشبابي لم أكن أثق بنفسي ولا بقدرتي على القيام بشيء سوى أن أحيا الحياة ذاتها التي نشأت فيها. وكنت أسأل نفسي لماذا لم أولد لأب وأم يملآن بيتنا بالكتب الكلاسيكية والعزف على البيانو ويكون لنا بيت لقضاء العطلات في جبال الألب. لكنني نشأت في بيئة شعبية على طريق بروتوبيللو بين ستة أطفال، وكنا نعيش حياة عنوانها الأزمات المستمرة، ولم يكن والداي قادرين على تدبير شئونهما المادية بشكل جيد (كانت أمي ترى أن السجائر أهم من دفع إيجار الشقة)، كما لم يكونا قادرين على الاعتناء بأطفالهما، ولهذا السبب تم إرسالي إلى ملجأ للأيتام في سن السابعة. وهكذا اتسمت حياتي بالمشكلات، ولم أكن أرى حينها أي طريق آخر.

حتى إن الأمور ازدادت سوءًا حينما التحقت بالمدرسة، فعندما ترتدي أقذر الملابس وأخشنها لأنك لا تملك ثمن الزي المدرسي، وعندما لا تستطيع أن تدفع ثمن الوجبات المدرسية، حينها يخالجك ذلك الشعور بأنك أقل قدرًا في أعين الناس، وفي عينيك

أنت بشكل كبير. كنت أنظر إلى المعلمين والعاملين في المدرسة على أنهم أعداء لي من البداية، وكان كل من أقضي معه الوقت هم الصبية ذوي المشكلات مثلي، وكنا نعيش الحياة التي توقعها الناس من أمثالنا، فقد اعتقدنا جميعًا أن مصيرنا هو السجن، وهو المكان الذي انتهي إليه العديد منا بالفعل، بمن فيهم أنا. وبالطبع إذا بدأت الاعتقاد بأنك كثير المشكلات، سيشتهر عنك سوء السلوك، مما يجعل تفكيرك في نفسك بشكل مختلف أكثر صعوبة.

في المدرسة، اتهمني معلمي ذات مرة بشيء لم أقترفه، وكان يرسلني دائمًا إلى الناظر لضربي بالعصا، وكان يقول لي إنني الطالب الوحيد الذي تمنى ألاّ يكون في فصله. وكان يجمع في بداية كل أسبوع مصاريف الوجبات المدرسية. وفي أحد الأيام، وبعد الانتهاء من جمع المال، وجد أن جنيهًا ناقص، وقف المعلم وحده، واستنتج، لتبرير نقص المال، أن أحدًا مَا قد سرق الجنيه. فسأل الفصل من فعل هذا، فأنكرنا جميعًا السرقة. ثم سألنا من نعتقد أنه سرق الجنيه.

وكانت قد شاعت سمعتي السيئة بأني شخص دنيء وحقير ووضيع ودائمًا في موضع المساءلة، فكانت المسألة محسومة. أخرجني المعلم إلى الردهة، وطلب مني أن أفرغ جيوبي، فرفضت، فقال إن عليّ الذهاب إلى الناظر.

وفي اليوم التالي أخذني المعلم إلى الردهة مرة أخرى وأخبرني أنه عُثر على الجنيه المفقود، فقد أخطأ في عملية الحساب. ومنذ ذلك الحين وأنا أعلم أنها لن تكون المرة الأخيرة، وأني سوف أتلقى اللوم دائمًا عندما يقع خطأ ما.

وقعت حادثة أخرى في يوم من أيام النشاط الرياضي، والتي يظهر فيها "الأولاد السيئون". فلسبب أو لآخر لم يكن لدى أي منا زيّ رياضي، فبالنسبة إليّ، كان هذا بسبب فقر عائلتي، فلم يشأ أبواي أن يُهدرا أي مال يكسبانه على زي رياضي. لا أعرف أسباب باقي الأولاد، ولكن مهما كانت الأسباب فالنتيجة أننا لم نحصل قط على فرصة للجري. وفي أحد أيام النشاط الرياضي، أقرضني أحدهم زيًا رياضيًا حتى أشارك في التصفيات. وفوجئ مدرس الألعاب عندما رآني مصطفًا خلف الذين سيخوضون سباق المئة ياردة، وفوجئ أكثر حينما فزت بجولتين، وحصلت على المركز الثاني في الجولة الثالثة. وكان رد فعله هو أن وضع الطالب الحاصل على المركز الثالث في مكاني، حتى لا أتمكن من العدو في الحلبة الكبيرة أمام المدرسة ومعلميها وإدارتها. ولم يُبدِ لذلك سببًا، لكن على الرغم من أني كنت في الثانية عشرة من عمري، فقد عرفت سبب استبعاده لي، فقد كنت مصدرًا لإزعاج الطالب الذي يليني داخلاً في مضمار السباق ومعرقلاً له، ولم أكن أسعى لأي شيء ذي قيمة.

تلك هي التوقعات التي كانت لدى الناس وكانت لديّ عن نفسي. فلم أعتقد أنني أستطيع فعل أي شيء من شأنه أن يغير مجرى حياتي. وكانت العاقبة هي الجريمة. وفي غضون شهور من تركي المدرسة، حُكم عليّ بالسجن في إصلاحية الأحداث لمدة ثلاث سنوات بتهمة انتحال شخصية لكسب المال. فقد قمت بصرف مدخرات دفتر توفير سرقه صديقي من بيت جده. في ذلك الوقت لم يكن لديّ شعور بأني أرتكب خطأً، أو إذا كان لديّ ذلك الشعور، فلم أبالِ به. أما الآن، ولأنني كنت متورطًا في الجرائم، فأنا أكثر إصرارًا على منع الآخرين من السقوط فيها.

اتخذ قراراتك بنفسك

في البداية، كنت عازمًا على أن أبقى بعيدًا عن المشكلات في الإصلاحية. وفكرت في أنني إذا أحسنت سلوكي وتصرفي قد يُطلق سراحي بعد عامين، لذا التزمت لفترة بذلك، ولكني بدأت بالتورط في المشكلات، ثم اتفقت مع صبي آخر على الهرب.

وفي اليوم الذي خَططت فيه للهرب، ترقيت من درجة مستجد إلى درجة أعلى. تعجبت وكنت سعيدًا، فمن الواضح أنني لم أكن بهذا السوء كما ظننت. لكني كنت قد أبرمت عقدًا مع الصبي الآخر، أو هكذا ظنَّ. لقد مر هذا الصبي بأوقات عصيبة أكثر من التي مررت بها، وكان في أمسّ الحاجة إلى الخروج والبقاء طليقًا.

وأصبح اتخاذ قرار البقاء أو الرحيل أمرًا محيرًا. وفي النهاية احتكمت إلى القرعة لكي أتخذ القرار.

فهربت، وذهبنا إلى لندن، وسرقنا سيارة، وبعد ذلك بساعات قليلة تسببنا في تحطيمها بقيادتنا لها بسرعة مئة ميل في الساعة. لم يُصَبْ أي منا، وفي المحكمة حُكم عليّ بإعادتي إلى سجن مؤقت للصبية حيث انتظرت حتى قُبض على الصبي الآخر. وبعد أشهر اجتمعنا مرة أخرى في المحكمة، ودافع رئيس إصلاحية الأحداث عني، وقال إنه يشعر بأنه تم التلاعب بي، لكني أنكرت ذلك، وقلت إن الهرب كان قراري أنا.

قراري أنا؟ يا للحماقة، لم أكن أعلم أو أعتقد أنني قادر على اتخاذ أي قرارات حقيقية، أو على الأقل ليست تلك القرارات التي يمكن أن تغيّر مستقبلي. كنت أعيش الحياة التي يتوقعها الآخرون مني فحسب، بدلاً من أن أعيش حياة من اختياري أنا. فقد كنا نسيء التصرف غالبًا لأننا نعتقد أن ذلك هو ما يُنتظر منا. لكن القيام بما هو متوقع منك هو علامة أكيدة على أنك لا تقود حياتك أو تُمسك بزمام الأمور فيها. فاتخاذك القراراتك الخاصة يعني أنك تستطيع البدء في التحكم في حياتك.

فكر لنفسك

لكي تكون قادرًا على اتخاذ قراراتك، عليك أن تعرف عقلك، وتفكر بنفسك. ليس من السهل أن تفكر بشكل منفرد دائمًا،

فنحن نعيش في عالم نحصل فيه على المعلومات، ونتلقى آراء الآخرين وميولهم في كل اتجاه، وقد يبدو لنا قبول تلك الآراء أسهل بكثير وأقل جهدًا. لكنك إذا مضيت في الحياة دون أن تشكّك أو تتساءل عما يخبرك به الآخرون، ودون التفكير بنفسك في الأمور، فلن تتمكن من تولي زمام أمور حياتك. إن تبنّي آراء الآخرين وعدم تبنيك آراءك الشخصية سوف يعرقل طريقك، ويعوقك عن التطور والتقدم المرجوّ في حياتك.

لقد التقيت مؤخرًا رجلاً ذا خبرة كبيرة في إدارة المشروعات وقيادة الآخرين. وفكرت في تعيينه لأنني أردت أن أتوسع في مؤسسة "ذا بيج إشو" بإنشاء مشروعات جديدة، فجلست معه وأخبرته عن المشروعات الأخرى التي أعمل بها، وشرحت له كيف أنني أعمل في عدد كبير من الأنشطة بشكل زائد عن الحد، وأريد المساعدة. وسألته عمّا يشعر أنه يستطيع أداءه، فقال: "سأفعل أي شيء تريد مني فعله".

فدُهشت لذلك، فقد فكرت في تعيين هذا الشخص ليكون قائدًا لنفسه، ليفكر بنفسه، ولتكون له أفكار مميزة، ويتخذ قرارته بنفسه. أردته أن يستخدم مهارات القيادة التي علمت أنه يتمتع بها. فكيف سيكون قائدًا إذا لم يفكر بنفسه واتبعني فحسب؟

العمل في الغالب ليس سوى مجموعة من الأعمال الروتينية، لكن حتى الأعمال الروتينية تحتاج أحيانًا إلى تغييرها. فعلى سبيل المثال، إذا أردت التقدم في تخزين البضائع على الأرفف في السوبرماركت، فعليك أن تتولى القيادة في عملك وأن تعيد النظر في كيفية سير العمل الروتيني، وهل هذا العمل قابل للتحسن، وهل لإنجاز العمل بطريقة أكثر فاعلية نظام آخر.

يفكر بعض الشركات بذكاء، حيث تتمكن من معرفة خبايا عقول العاملين بها وخبراتهم، عن طريق مكافأتهم على ما قد يكون لديهم من أفكار لتحسين العمل وتوفير المال. وتعد أحد أفضل الأمثلة على ذلك بالتأكيد شركة Bryant & May للثقاب، فقد وفر اقتراح قدمه أحد العاملين فيها على الشركة مئات وآلاف الجنيهات. وكان اقتراحًا بسيطًا: كل ما كان عليهم فعله هو وضع شريط الإشعال على جانب واحد من علبة أعواد الثقاب لا على الجانبين.

كن نفسك

حينما كنت مراهقًا في أوائل الستينيات كنت أظن أن معنى أن تكون نفسك هو أن تكون مختلفًا قدر الإمكان عن والديك، وأن الأمر يتعلق بشكل كبير بكيفية تعبيرك عن نفسك أمام العالم من حولك. في الواقع، لم أكن متأكدًا تمامًا من أنا، ولكني كنت أعلم ما لم أكنه. فأنا لم أكن والدي، العامل المجتهد. فقد كان من المستحيل أن أكون في موقع للإنشاءات في السابعة صباحًا.

كنت سأصبح شيئًا مميزًا، شيئًا مختلفًا. ففي سن الخامسة عشرة، قررت أن أنتمي إلى أنصار النظرية الوجودية، والوجوديون في ذلك الوقت كانوا يمثلون نسخة أخرى من الهيبيز، لكنهم لم يكونوا بنفس القدر من الود والمحبة، وكان معظمهم من المتسولين والمستغلين واللصوص في بعض الأحيان. كان بعضهم يميل إلى كتابة الشعر السيئ، لذا فعلت مثل ما فعلوا، وارتديت زيهم الرسمي (ملابس سوداء، وبناطيل الجينز الممزق، وشعرًا طويلاً قذراً)، وكنت أحمل مفكرة صغيرة أكتب فيها ما كنت أعتقد أنه شعر.

ومرت عدة سنوات قليلة حتى اكتشفت أنه بالفعل لا علاقة بين أن تكون نفسك، وما ترتديه من ملابس. إنه أمر يتعلق بما يدور بداخلك من تفكير. فمعنى أن تكون نفسك هو أن تفكر بنفسك وتتبنى الأفكار التي تعتقدها أنت.

اختبر أفكارك قبل أن تصبح جزءًا من تفكيرك. عندما أنشأتُ مؤسسة "ذا بيج إشو" كان عليّ إظهار أن لي أفكاري الخاصة، وأني لم أكن أسير على خطى باقي المؤسسات الخيرية لإعانة المشردين فحسب. كان عليّ أن أفكر لنفسي، حيث كان من الواضح أن التشرد مشكلة كبيرة وأن التفكير السائد لم يكن يجدي نفعًا. كان لا بد أن يقدم أحد ما شيئًا مختلفًا.

كنت أنا من فعل ذلك، فقد جئت بحلول ليتمكن من خلالها المشردون من تحقيق شيء من الانضباط والنظام في حياتهم.

فكرت في طريقة تتيح للمشردين الفرصة لكسب الرزق، وأن يحظوا بنفس الفرص التي نحظى نحن بها بذهابنا إلى العمل. لم تكن مقترحاتي غاية في العظمة والتعقيد، لكن الأفكار والأعمال التي انبثقت منها كانت من صنعي، كانت ملكي، وغربلتها بتفكيري.

لا أقصد أن آراءك يجب أن تكون مختلفة عن آراء أي شخص آخر، فليس عليك أن تكابد لتكون آراؤك متفردة عن الآخرين. ولكن حاول أن تجتهد في ذلك وأن تتصف بعمق التفكير. ربما كنت تُجيد تبنّي آراء من حولك من الناس، ولكن الاختلاف هو أنك تكون فكرت بعناية وتأنٍّ وحكمة عندما تتبنى آراءك الخاصة، فهي في النهاية أفكارك أنت حتى لو اتفق ملايين البشر معك فيها، فقد بذلت جهدًا لابتكارها، وبإمكانك أن تثبت ملكيتك لها. استمر في التفكير فيها وفي امتلاكك لها.

لا تنتظر أن يتولي شخص آخر عجلة القيادة

إذا انتظرت شخصًا آخر ليتولى عجلة القيادة، فلن يتحقق أي شيء. يظن كثير من الناس أن الأمر لا يعنيهم، إنما الشأن شأن آخرين غيرهم. عندما كانت تسنح لي الفرصة لتولي زمام الأمور كنت أختار توليها دائمًا، خصوصًا إذا لم يبادر الآخرون بتوليها أو لم يقدروا على ذلك.

وأذكر ذات مرة حينما كنت مراهقًا أني ذهبت في عطلة أشبه بالمغامرة نظمتها إصلاحية الأحداث في مرتفعات بيك ديستركت. كان الهدف منها هو بناء الشخصية، وكان قائدنا يتصف بالصرامة والشدة في قيادتنا، فجعلنا نسير لأميال ونتسلق الكثير من الهضاب. وفي اليوم قبل الأخير، هبّت عاصفة ونحن نهبط من إحدى الهضاب، وبدأت تتساقط علينا قطرات بَرَد كبيرة كأنها كرات الجولف، واختبأنا جميعًا محتمين وراء أحد الأسوار، ووقف القائد وأمرنا بالهبوط في أسرع وقت ممكن إلى أسفل الهضبة، وقد رأى ما أصابنا من البلل، ودفء أجسامنا الذي فقدناه كما فقدنا حيويتنا ونشاطنا.

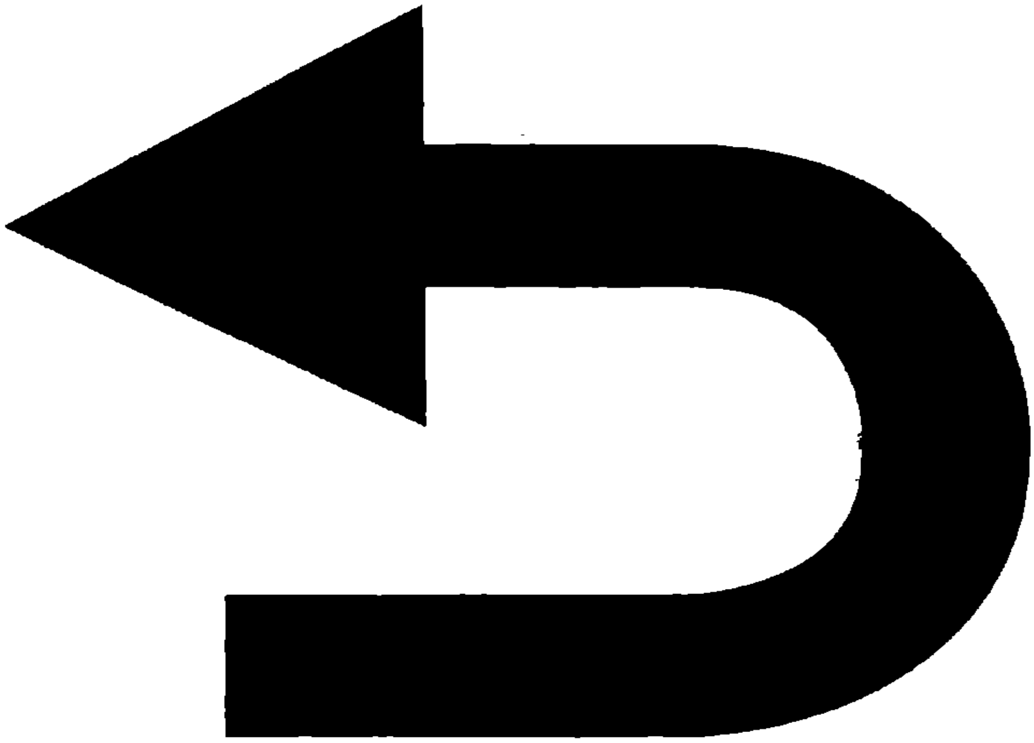
لم نبرح مكاننا، وبقينا خلف الحائط، فقد كان الهبوط من الهضبة أصعب من بقائنا حيث نحن. وفجأة دفعني شيء ما بداخلي للنهوض، وصحت فيهم: "إلى أسفل الهضبة أيها الأولاد، إلى أسفل الهضبة!" وبدأت أغني وأصيح وألمّ شعث الفريق وأبث فيهم الحماس، فوقفوا جميعًا وبدءوا هم أيضًا بالغناء والصياح، متجاهلين الطقس السيئ الذي أحاط بنا. وبعد نصف ساعة، وصلنا بأمان إلى حافلتنا في أرض الوادي مبلّلين ومرهقين وجائعين.

لقد توليت عجلة القيادة، ولو أني انتظرت شخصًا آخر للقيام بذلك، لربما بقينا عالقين أعلى تلك الهضبة.

لا تلقِ باللوم على الآخرين

دائمًا أقابل أشخاصًا يحاولون تبرير ما في حياتهم من شعث وفوضى، ويقولون لي: "لقد جعلني فلان أفعل كذا وكذا"، أو "لقد فعلت هذا وذلك بسببه". حتى إن بعض أفراد عائلتي كانوا يقولون لي إنهم يقومون ببعض الأمور من أجلي. لكن ليس هناك شرير بدين يختبىء في كهف في مكان ما ويتحكم في مجرى الأمور في حياتك، ويرغمك على فعل ما لا تريد فعله. يمكنك أن تغير حياتك، فالقرار يعود إليك في ذلك. أنت وحدك المسئول عن حياتك، لذا اجعلها حياة عظيمة.

- ثق في نفسك، وفي حقيقة أنك قادر على أن تحدث تغييرًا.
- تثبت من أنك لا تتبع خطى من سبقوك اتباعًا أعمى.
- فكر في ما تقوم به أولاً.
- تحمل مسئولية تصرفاتك.
- لا تكن ممن يقولون: "كنت أطيع الأوامر فحسب".
- تذكر: أن لديك حياة واحدة فقط لتحياها، وكما يقال: الحياة ليست بروفة.
- اسعَ للحصول على حياة مميزة، ولكن تأكد أنك تحيا حياتك أنت.



الفصل الثالث

تَعلَّم من الآخرين

ربما أنك أذكى الأطفال في الحي الذي تقطنه، وربما تستطيع أن تكون قائد نفسك، لكن من المهم أن تتذكر أنه حتى أعظم القادة ما زال عليهم أن يتعلموا من الآخرين. في الواقع، يعرف أعظم القادة في هذا العالم كيف يستمعون إلى الآخرين ويتخذون ممن سبقوهم من قادة عظماء قدوة لهم. فكيف لك أن تعرف ما تريده بالضبط إذا لم تتعلم من الآخرين؟

لذا، فمهما كان ما تهدف إلى أدائه أو تحقيقه في الحياة، وما إذا تعلق ذلك باكتساب مهارة جديدة، أو تنمية موهبة تتمتع بها بالفعل، أو تغيير أمر ما في حياتك، فستصل إلى أقصى درجات النجاح إذا كان لديك الاستعداد للاستماع إلى خبرات الآخرين في ذلك المجال. بالنسبة إليّ، بلغ استعدادي لذلك في بعض الأحيان أنه أنقذ حياتي. لم يكن من السهل دائمًا التعلم من الآخرين، وخصوصًا حينما كنت يافع السن عندما ظننت أنه لا ينقصني من العلم شيء. وحينها كان من الصعب جدًا أن أتقبل فكرة أن ثمة

من قد يستحق الإنصات إليه، أو أن خبرة أحدهم تفوق خبرتي في موضوع معين. ولكنك إذا تمكنت من التغلب على كبريائك والتحلي بالقدر الكافي من التواضع الذي يجعلك تتعلم من خبرة شخص آخر، فستجد أنه يمكنك تحقيق أهدافك بشكل أسرع بكثير.

التدريب

يحتاج كل شخص إلى قدوات ونماذج يحتذى بها: أشخاص يمكننا أن نتعلم منهم، أشخاص نُجِلُّهم ونتطلع إلى أن نكون مثلهم، ويمثلون قدوة في أنهم يعرفون كيف يحيون الحياة. كان لدينا في ما مضى هذا النوع من النماذج المدرِّبة. حيث تتعلم حرفتك بالعمل كمتدرب، ربما لم تكن تكسب مالاً وفيرًا، ولكن ما كنت تكسبه هو المهارة والخبرة حتى تكون على أتم الاستعداد يومًا ما لأداء المهنة بنفسك. كان من الطبيعي أنك تستمع لذوي الخبرة وتتعلم منهم. وعلى الرغم من أن التدريب المهني الرسمي لم يعد منتشرًا هذه الأيام، فإنه لا يقل أهمية الآن عما كان عليه لتتعلم عن الحياة ما أمكنك من أصحاب الخبرة. لذا، استمع إلى الآخرين، ولترَ ما في جعبتهم ليخبروك به، واكتسب الخبرة والمعرفة عن نفسك وعن العالم من حولك.

من أولى المرات التي مكنتني جيدًا من فهم أهمية الاستماع إلى الآخرين كانت عندما كنت مشردًا وفي الخامسة عشر من عمري،

حيث كنت هاربًا لفترة بعد تهربي من المثول أمام المحكمة، أسافر من مدينة إلى أخرى، إلى أن انتهى بي الأمر أخيرًا بالعودة إلى لندن حيث كنت أنام في العراء في شرق وغرب المدينة. وعندما انتقلت إلى "وست إند" بلندن وبدأت التسول هناك، لاحظت أن رجلاً يراقبني، وبعد فترة اقترب مني وعرَّفني بنفسه، وكان يدعى جيمس، وقال لي:

"سآخذك إلى أفضل مكان يقدم طعام الإفطار في وست إند".

لا أعرف ما الذي دفعني إلى الذهاب معه، ربما كان الفضول، على الرغم من أنني سمعت عن شخص يُدعَى جيمس وظننت أنه يستحق الإنصات إليه.

وبينما نحن نسير في شارع "ستراند"، قال لي جيمس: "أعتقد أنك جديد هنا لأنك تتسول علنًا، حيث لا يتسول أحد بالقرب من شارع كانون رو على الملأ. إذا ألقت الشرطة القبض عليك، سيُقضى عليك قبل أن تساق للمثول أمام المحكمة، وسوف يسجلون بصماتك، على الرغم من أن ذلك ليس من حقهم".

وعلى الرغم من أنني كنت في سن الخامسة عشرة فحسب، فإن بصماتي كانت لدى الشرطة بالفعل، مما كان يعني أن الشرطة لو ألقت القبض عليّ وأخذت بصماتي فستعرف أنني مطلوب لهروبي من دفع الكفالة، وأنه عليّ أن أمثل أمام المحكمة للدفاع عن نفسي ضد التهمة الموجَّهة إليّ بانتحال شخصية لكسب المال.

وسار جيمس مسرعًا متعجلاً على الرغم مما به من عرج، وسرت معه بخمول ودون بذل الطاقة، فبعد النوم في العراء لعدة أشهر كنت أشعر بالتعب بصفة دائمة.

وأخيرًا وصلنا إلى مقهى صغير خلا نصفه من الناس، واشتريت طعام الإفطار لنفسي، مستمتعًا بفكرة إنفاقي المال الذي كسبته من مجهودي في التسول. وكنت معتادًا التسول، حتى إنني اعتدت التسول لشراء السجائر لأمي . لم أجد الأمر صعبًا، ولم يزعجني رفض الناس لي. فهل كنت حقًا بحاجة إلى الاستماع إلى رجل كبير السن ليخبرني كيف أنجو بحياتي في شوارع وست إند؟

وراح جيمس ثانيةً يقول: "يمكنني أن أقدم لك الكثير من المعلومات، يمكنني أن أساعدك وأنت تتسول في المنطقة التي أقطن بها، ولكني لا أستطيع أن أفكر نيابةً عنك". أسندت ظهري إلى الخلف. لم أكن أريد أن يملي عليّ ما أفعل، ولو كان ملك المتسولين. فقد كنت أستقل الحافلات إلى وست إند منذ سن العاشرة بعد خروجي من دار الأيتام. وكنت أعرف الطرق وبعض النوادي، ولكن جيمس كان يتحدث كما لو أنه لم يكن يومًا من مدينة لندن.

واستمر جيمس في حديثه قائلاً: "ممنوع التسول علنًا، ممنوع النوم على كراسي المتنزَّهات نهارًا أو ليلاً، إلا في متنزَّه سانت جيمس، وبين شجيراته فقط. ممنوع النشل أو انتزاع حقائب اليد. هذه منطقة جيدة في لندن للتسكع في الشوارع، ولكن عليك أن تعمل

بهدوء ودون أن يلاحظك أحد. فهناك من سيرغب في الاستفادة منك: كصبي لأحد الرجال أو سارق للمتاجر أو متسول، ويستولي هو على نصيب الأسد. يوجد جميع أنواع الطرق لاستغلال صبي في مثل سنك، فعليك أن تجد طريقة لا يلاحظك بها أحد، وعليك أن تتجنب أماكن معينة يمكنهم أن ينقضّوا عليك فيها. أفهمت؟"

أجبت: "نعم"، ولكنني لم أكن أعنيها، فقد أصابني بالملل، يمكنني أن أعتني بنفسي، فقد كنت أكثر صلابة مما يبدو عليّ.

بعدها دخل شاب فتيّ إلى المقهى، رُسِم على ذراعيه الضخمتين الكثير من الأوشام. وتَجوّل نحونا ونظر إليّ كأنني وجبة دسمة، أو تذكرة لوجبة دسمة. وقال لجيمس: إذن، من هذا الصبي الجميل؟ ها.

أمسك جيمس بالرجل وجذبه نحو وجهه، وقال له: "هذا قريب لي".

ردّ الرجل كأنه يُلقي اعتذارًا: "بالتأكيد، يا جيمي" .كان كما لو أنه مشهد من فيلم رديء.

بعد أن خرج الرجل من المقهى قال جيمس: "هذا ميكي، وهو قواد سيئ السلوك، وهو يتاجر في الأولاد والفتيات الصغار، أو بمعنى آخر يعمل لدى أحد القوادين، فهو يجلب السلع فقط، وأنت سلعة. أنا لا أحاول إخافتك لكنني لو كنت مكانك لما بقيت في وست إند.

أنت لحم طازج للقوادين، أنت مجرد طفل، أو صبي لا يستطيع الذهاب إلى البيت لأنه ارتكب خطأً مَا. لذا، عد إلى بيتك وتَحمّل عاقبة أفعالك، أو ستكون عاقبتك الاستغلال الجنسي".

لم أكن أود الاستماع إلى جيمس، فقد كنت صبيًا حديث السن لديه ما يكفي من العجرفة التي تدفعه للاعتقاد بأنه لا يحتاج إلى نصيحة أي شخص آخر. لكن لسبب ما استمعت إليه بالفعل، مما حماني من الاغتصاب والتحرش والمخدرات وكل الأمور الأخرى التي قد يتعرض لها صبي في الخامسة عشرة من عمره وهو هائم على وجهه بعيدًا عن بيته. لقد تعلمت بسرعة كم هو مهم أن تبقى متذكرًا أنك لا تعرف كل شيء. فقد غادرت وست إند وعدت إلى الشوارع التي أعرفها، متواريًا عن الأنظار في النهار، ولا أخرج إلى الشارع إلا في المساء. وكنت أتسول بهدوء، لكن في إحدى الليالي وقع ما لم يكن منه مفر، ولم يعد عليّ القلق بشأن القوادين، حيث أُلقيَ القبض عليّ ورُحِّلت إلى قسم الشرطة ومثلت أمام المحكمة.

التواضع

لقد ذكرت أهمية أن تكون قائد نفسك في الحياة. بعض الناس يعتقد أن القيادة تعني أن تفعل ما تراه صحيحًا وأن تتجاهل أي شخص آخر، لكن الأمر ليس كذلك، فأفضل القادة هم الذين يعرفون أنهم ليسوا دائمًا على حق ويتعلمون من الآخرين. وليس

من السهل دائمًا تقبل فكرة احتياجك إلى التعلم من شخص آخر. وأنك تستطيع أن تتحسن دائمًا، ولكن تجد في كثير من أوقات حياتك أن عليك أن تبتلع كبرياءك وأن تتصرف بتواضع. وهذا يعني تقبُّل فكرة أنك لست عليمًا بكل شيء وأن هناك دائمًا ما تسعى لمعرفته، وأنك تستطيع دائمًا أن تتحسن. وهذا في رأيي أحد أصعب الدروس التي عليك تعلُّمها، ولكنه أحد أهمها أيضًا. إن كل من أُعجبتُ بهم في حياتي، سواء كانوا رجالاً أو نساءً ممن تمكنوا من تحقيق أعظم الإنجازات، لا يزالون متواضعين، ويدركون نقاط ضعفهم، ويسعون لمعرفة وتعلُّم المزيد.

كان التواضع بالتأكيد كل ما أحتاج إليه عندما بدأت بتأسيس مؤسسة "ذا بيج إشو"، فعلى الرغم من توفر الدعم المالي، والاسم المشهور، فقد كنا بحاجة إلى المصداقية ودعم هؤلاء الذين يعملون في قطاع مساعدة المشردين. فلو كانت إحدى تلك المؤسسات الخيرية باركت مؤسستنا، لساعدنا ذلك على إقناع الشرطة بالتحدث إلى المشردين. فدون مساندتها يكون إطلاق "ذا بيج إشو" صعبًا جدًا، إن لم يكن مستحيلاً.

ولهذا السبب وجدت نفسي أقف في ميدان "ترافلجر" أمام رجل ذي لحية، يبدو أصغر مني بعدة سنوات، وقال لي: "أنت لا تعرف شيئًا عن حياة المشردين، أنت تبعد ملايين الأميال عن خبراتهم. كان من الواضح أنني لم أحز إعجاب ذلك الرجل، الذي كان يعمل في مؤسسة لمساعدة المشردين، ولم ترُق له فكرة

أني كنت على وشك افتتاح مجلة لأبناء الشارع، دون أن يكون لديّ مؤسسة خيرية لمساعدتهم. كان تقيمه مبنيًا على لقاء جمعنا نحن ومجموعة من المشردين قبل ذلك بساعات قليلة. وكان صبورًا جدًا وحريصًا معهم، ولم يعجبه ما قلته بأني أشعر أنه كان رقيقًا أكثر من اللازم معهم. كان مستعدًا للحديث معي لأن المؤسسة التي يمثلها لم تشأ أن يُعرِض عنها فاعل الخير الشهير جوردون روديك (أحد مؤسسي The Body Shop مع زوجته أنيتا)، والذي كان يدعم "ذا بيج إشو". وقد رأى الرجل أن يقنع جوردون بدعم مؤسسته، لكن كان من الواضح أنه لم يثق بي. كانت وجهة نظره كمعظم الذين كانوا يعملون في هذا المجال آنذاك: أن آخر ما يحتاج إليه المشردون أو يريدونه هو وسيلة مشروعة لكسب المال، فهم أشخاص يعانون مشكلات معقدة جدًا، وهم في أمسّ الحاجة إلى رعاية نفسية وصحية، وأن يوفَّر لهم مكان آمن ويحظوا باهتمام بالغ وأن يتلقوا المساعدة لفعل شيء أكثر نفعًا من بيع مجلة في شوارع لندن لجمهور غاضب ورافض للمشردين (آنذاك). وعلى أي حال لم يكن الرجل يصدّق أننا يمكن أن نجد من المشردين من يبيع المجلة، ومن الجمهور من يشتريها.

لقد انزعجت من اتهامي بعدم معرفة شيء، لكن مضت ثلاثون عامًا منذ كنتُ مشردًا، وقبل أن توجد أي مؤسسات لمساعدة المشردين من الأساس. حملني الاستماع إلى

الرجل ذي اللحية على إدراك أنني كنت بحاجة إلى فهم المشكلة المؤقتة التي يعاني منها المشردون، وكذلك كيفية تعامل الآخرين معها. كان عليّ أن أكون مستعدًا لأبتلع كبريائي، وأستمع إلى أشخاص يخبرونني ماذا أفعل، حتى لو لم أكن بالضرورة أحترمهم. وأدركت أنه كان محقًا حينما أخبرني أن عليّ أن أتحدث إلى المشردين، فقد كان عليّ أن أعرف ما هم قادرون على فعله، فهل يستطيعون الكتابة للمجلة؟ أم هل يمكنهم أن يسهموا في تصميمها؟ أم هل سيبيعونها عندما تصدر؟ فلو كان من المقدر لـ"ذا بيج إشو" أن تكون أكثر من مجرد فكرة، كان عليّ أن أقترب أكثر من المشردين. حينها فقط سأعلم مدى نفع صحيفتنا من عدمه.

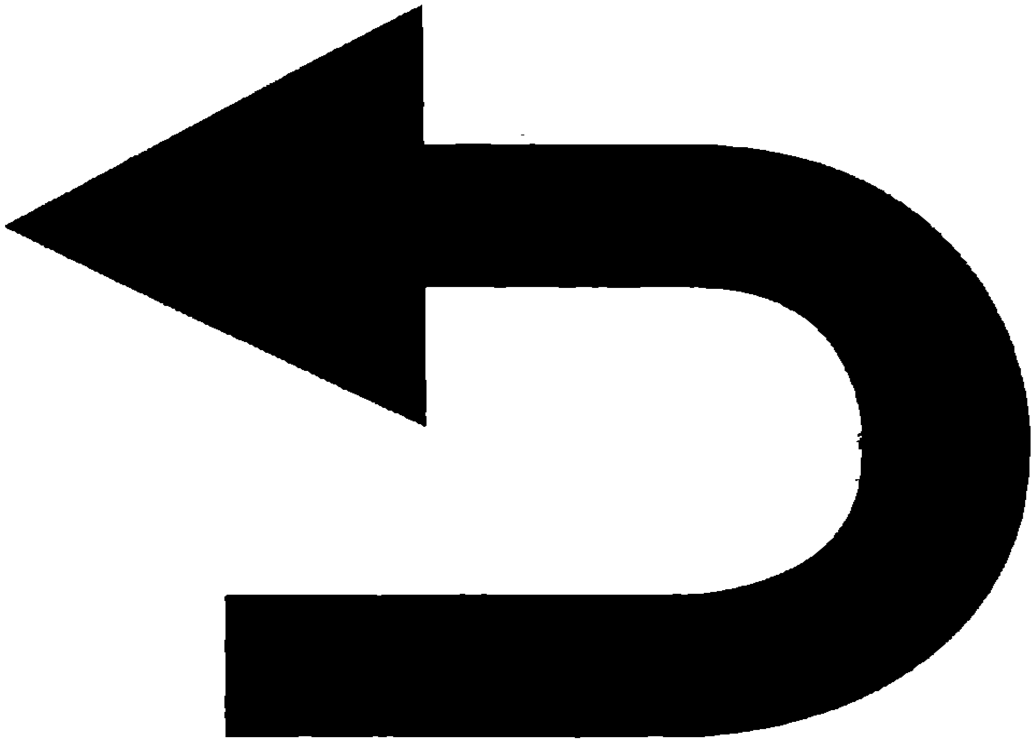
وقد ساعدني الاستماع إلى الرجل ذي اللحية، الذي كانت لدية خبرة كبيرة في مساعدة المشردين، على أن أدرك أكثر مما توقعت أني أدركه في بداية الأمر. فتعلمت كيف تتم مساعدة المشردين، وأصغيت وقدمت مساعدتي التدريبية، وغادرت وأنا أعرف أن عليّ أن أفعل شيئًا مختلفًا تمامًا. ولو أنني لم أتعلم منه، ما كنت لأعرف أبدًا ما الذي عليّ فعله.

حسِّن

ما إن تنصت إلى الآخرين وتتعلم منهم، تستطيع أن تبدأ في تشكيل أسلوبك الخاص، وأن تطور ما تعلمته بالفعل. لقد أنشأت "ذا بيج إشو" بشكل مخالف تمامًا لكل ما كان عليه نشاط مساعدة المشردين في ذلك الوقت. أجريت الأبحاث وقدمت التدريب المهني، ثم وجدت طريقة أخرى هي أن أقدم للمشردين بديلاً عن التسول يوفر لهم دخلاً بدلاً من الاعتماد على المعونات. كان عليّ أن أطور النموذج الموجود لمساعدة المشردين، الذي لا يجعل لهم مخرجًا من التشرد، ففي الواقع، كانت أعداد المشردين تتزايد في ذلك الوقت.

إذا أردت أن تفعل شيئًا بشكل جيد، وبشكل أفضل مما كان يتم به بالفعل، فعليك أن تفهم وتدرك بالفعل طبيعة وجوهر الأمر الذي تحاول تحسينه.

- تَحَلَّ بقدر من التواضع يجعلك تستمع إلى آراء الآخرين، وأجِّل حكمك حتى تفهم تمامًا ما تتحدث عنه.
- قاوم إغراء أن تكون متفردًا في أمر ما، من أجل رغبتك في التفرد فحسب.
- تَعلّم المبادئ، فعليك أن تتعلم السير قبل أن أن تتمكن من العدو.
- كن صبورًا، وخذ وقتك، وتعلم أن تتحمل الصراع بين ما تتمنى فعله، وما يجب عليك فعله.



الفصل الرابع

تَعلّم من نفسك

قبل بضع سنوات، استضافني برنامج تليفزيوني لإجراء حوار معي، ولم أكن قد أعددت ما سأقوله، فقد رأيت أنه يكفي أن أتحدث بطلاقة وصراحة وصدق. لكن مقدم البرنامج لاحظ أن حديثي لم يكن واضحًا -لم أكن أفكر في ما كنت أقول- وطرح عليّ بعض الأسئلة الذكية حول مؤسسة "ذا بيج إشو"؛ شعرت كأنه كان هجومًا.

وعقب خروجي من الاستوديو، سرت في الشارع مُفحَمًا، وكنت صادقًا مع نفسي، لِمَ تركت توجيه الأسئلة الصعبة لشخص آخر؟ لِم لَم أطرح تلك الأسئلة على نفسي؟ فلطالما كنت أستجوب نفسي، ولكني أعتقد أني كنت أنسى أهمية ذلك تدريجيًا.

أستطيع أن أقول الآن إني لم أجد طريقة لتحديد التغييرات التي أرغب في إدخالها في حياتي أفضل من النظر إلى نفسي بعين أخرى، عين المحاور. قد يبدو ذلك غريبًا، ولكني أعتقد أنك ستُذهل مما قد تكتشفه عن نفسك.

كيف تستجوب نفسك

بالطبع عليك أن تطرح على نفسك الأسئلة المناسبة -كلما كانت بسيطة كان أفضل- بدلاً من أن تكتفي بأن تحلم حلم يقظة بالثراء أو الشهرة. يجب أن يكون سؤالك الأول: "ما الذي يمنعني من تغيير حياتي، والوصول إلى ما أرمي إليه؟". لي صديق شاب دائمًا ما يقول لي إن افتقاره إلى المهارات هو ما يمنعه دائمًا من الوصول إلى حياة أفضل. لذا أجد نفسي أسأل السؤال التالي: "ما الذي يمنعني من اكتساب المهارات؟". قد يقودك هذا السؤال إلى قائمة طويلة من الأسباب التي تمنعك من ذلك، مثل نقص المال أو الوقت أو الالتزام، وفي النهاية قد تخلص إلى النتيجة القائلة بأنك تحتاج إلى مساعدة خارجية وأنك لا تقدر وحدك على فعل ذلك. ولكن ابدأ بسؤال نفسك تلك الأسئلة البسيطة، ثم اسأل نفسك بعد ذلك كيف يمكنك تخطي العقبات التي تقف أمامك في الطريق.

لن تعرف أي شيء عن نفسك إلا إذا كنت مستعدًا لأن تكون قاسيًا مع نفسك. لذا، تخيل نفسك ضيفًا على المحاور جيرمي باكسمان، لا صحفيًا في مجلة "هاللو!"، وكن صادقًا مع نفسك. اجلس في مكان مريح، ولكن احرص على ألاّ تكون أسئلتك مريحة.

إحدى أفضل إيجابيات إجراء حوار الذات هي أنك تستطيع أن تجريه في أي وقت وأي مكان، على الرغم من أن عليك أن

تستغرق الوقت الكافي لتفكر في أنسب الأسئلة والإجابات. وقد وجدت أن المشي يصفي ذهني ويساعدني على توضيح أفكاري. يمكنني السير لأميال دون أن أدرك المسافة التي قطعتها لأني شديد التركيز على أفكاري وحواري الداخلي. بعد ذلك الحوار التليفزيوني الفاجع، جُبت أرجاء مدينة لندن سائرًا، تتوارد إلى ذهني عشرات الأسئلة عما كنت أصنع بحياتي، وأحاول أن أصْدُقَ مع نفسي ولو قليلاً. بدأت المشوار، ولكني وجدت أسئلة عديدة تحتاج إلى إجابة عنها كلها في آن واحد. كنت في حاجة إلى أن أمنح نفسي بعضًا من الراحة قبل أن أقوم بتلك التجربة من جديد، ولكني كنت أعلم حتمية ذلك، فقد اهتديت إلى حقيقة أن عليّ أن أتعلم من نفسي.

بعد مرور بضعة أشهر، قررت أن أذهب سيرًا على الأقدام إلى متجر "سميثفيلد"، وأتناول طعام الإفطار مبكرًا في المقهى المفضل لديّ (لسبب ما، كنت بحاجة إلى الابتعاد عن أجواء حياتي المعتادة حتى أستثير الأسئلة الجوهرية). وعلى الرغم من أنني لم أُعِدَّ مسبقًا الأسئلة التي سوف أطرحها على نفسي، فقد علمت في قرارة نفسي ما الأسئلة التي أردت لها إجابات شافية. بدأت بسؤال نفسي: إلى أين أمضي في حياتي؟ ما كان هدف الكفاح الذي قادني من الفقر إلى الراحة، ومن انحطاط الشأن إلى الشهرة والصيت؟ هل كان ذلك في سبيل إنشاء مجلة تباع على الرصيف لمساعدة المشردين وتمكينهم من مساعدة

أنفسهم؟ وبعد ذلك تركها لآخرين؟ لقد عيّنت موظفين جددًا للتعامل مع المشكلات المادية، وكنا نمضي قدمًا في طريق التقدم. وكنت تدريجيًا أنزع يدَيّ من المؤسسة، ولكن ما الذي سأفعله في ما يتبقى من وقت؟

أجب بصدق

توقفت قبل أن أكمل صحن البيض واللحم المقدد والحبوب مع رغيف الخبز، فكل الأسئلة التي طرحتها على نفسي كانت وجيهة في مجملها، ولكن الإجابات كانت بنفس القدر من الأهمية -إن لم تكن أهم- ولم تكن لتصبح ذات نفع إلا إذا صدقت القول مع نفسي. ولا يتحقق الصدق بسهولة، لأن ميل الإنسان إلى الكذب على نفسه وخداعها شديد، ولكن إذا كنت أنوي أن أغير حياتي بالفعل، فعليّ أن أتعلم كيف أصدق مع نفسي حتى أستطيع تغيير ما لا يعجبني فيها.

وكثير من جوانب حياتي لم يرُق لي آنذاك. فالحوار الذاتي الذي أجريته مع نفسي كشف النقاب عن حياة عنوانها الفوضى العارمة. فقد كنت منعزلاً أعيش وحيدًا حياة كأني وُلدت فيها من جديد، وكنت أعزب في منتصف الخمسين من عمري الذي لم يتبقى منه الكثير، وكان كل ما لدي هو سمعة طيبة أتباهى بها. كنت أقوم بأداء كل أنواع التمارين الرياضية المعروفة، ولكني كنت آكل بشراهة، وكنت أدخن السجائر وأشرب الخمر بكثرة، كنت

أُفقِد حياتي متعتها. كنت أقابل عشرات الأشخاص أسبوعيًا، منهم بعض النساء الحسناوات، ولكني كنت بالكاد أتذكر شيئًا عنهم. كنت أكثر من شرب الخمر مع هؤلاء الذين يعيشون على أطلال الأمجاد القديمة مثلي. كنت أتهاوى بكل الطرق وإلى جميع الاتجاهات.

وبدأت أتذكر حادثة وقعت لي حينما كنت في إصلاحية الأحداث عندما كنت في السابعة عشرة من عمري. حينها أسأت التصرف ودفعت بصبي آخر إلى بركة نتنة الرائحة. وعندما حان الوقت لعرضي على لجنة لتقييم موعد إطلاق سراحي، سألني رئيسها السؤال الرئيسي: "هل تعتقد أنه يجب أن يُطلق سراحك يا فتى؟"، أجبته بعد تفكيري في موقفي وفي سلوكي بموضوعية: "لا يا سيدي، لا أعتقد، ولكني أرجو ذلك". كانت إجابة صادقة وحكيمة، وقد أُعجِبَت اللجنة بهذا الحس النادر من الوعي بالذات والصدق لدرجة أن قرر أفرادها إطلاق سراحي بمجرد أن أجد وظيفة أعتمد عليها، كان ذلك انطلاقًا من إيمانهم بأن الصدق هو علامة النضج.

افعل شيئًا حيال إجاباتك

كان سؤال نفسي أسئلة صارمة، والإجابة عنها بصدق، واكتشاف حقائق جديدة عن نفسي أمرًا مميزًا ورائعًا، ولكن الخطوة التي تلي ذلك كانت أن أفعل شيئًا حيال ما علمته من معلومات عن

نفسي. فقد كان من الضروري أن يكون لاستجواب نفسي مردود عمليّ، كان من الضروري اتخاذ فعلاً ما.

قررت أن أبدأ بالتركيز على نفسي، فتعهدت بالإقلاع عن التدخين وعن شرب الخمر والعلاقات الاجتماعية الجوفاء، وبتُّ مصرًا على إيجاد وسيلة أستخدم بها مهاراتي وقدراتي لأعيد الحياة إلى ما كنت أفعله من أجل المشردين.

في تلك اللحظة، وبعد أن استجويت نفسي بشأن ما يدور في حياتي وطرحت الأسئلة الملائمة وواجهت نفسي بإجاباتها، بدأت بالفعل بتغيير حياتي. لذا، فقد أقلعت الآن عن التدخين، ولا أشرب الخمر، وعدلت عن بناء العلاقات الاجتماعية على أساس المصالح والمنافع. وقد استمددت تلك القوة على فعل ذلك من مواجهتي الحقيقةَ المجردةَ عن نفسي.

كن يقظًا ذهنيًا

بذلك نكون بدأنا لتوّنا فهم أهمية تدريب العقل. ويؤكد مدى انتشار الألغاز مثل لعبة "سودوكو" وألعاب الكمبيوتر الضرورة الملحّة لأن تكون ذا عقل وجسد يقظَين ونشِطَين.

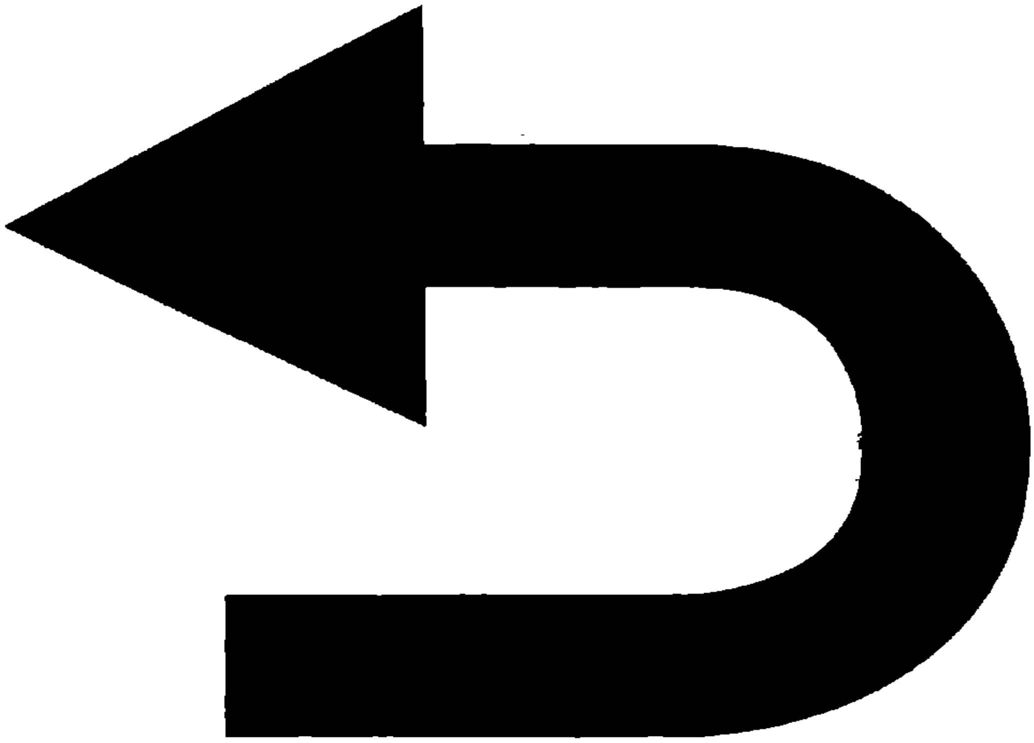
وكلما زاد استخدامك لعقلك، تحسنت صحته وسلامته. لذا فإجبار عقلك على إجابة الأسئلة التي تطرحها أنت عليه يعد بمثابة تكليفه بالتمارين الرياضية الفعالة. ستكون بذلك قادرًا

على مواجهة التحديات التي تقف أمامك في الطريق وأن تتخطى المشكلات بسهولة، وستزيد أيضًا من قدرتك على التركيز وتحسين الذاكرة. فكم مرة شاهدت فيلمًا أو قرأت كتابًا أو حضرت اجتماعًا ولم تتذكر أيًا من تفاصيله بعد مرور بضعة أيام؟ فقضاؤك الوقت الكافي في اكتشاف آراءك وأفكارك عن أي فيلم أو كتاب أو اجتماع من شأنه أن يجعل تلك المعلومات تثبت في ذاكرتك، كما أنه وسيلة جيدة لأن تعرف أكثر عن نفسك. لذا، لا تنسَ أن تطرح على نفسك الأسئلة وتزيد من قوتك وفاعليتك بتعلمك من إجابات تلك الأسئلة، فلا فائدة من طرح الأسئلة، وإيجاد الإجابات، ثم تجاهل ما تحاول تلك الإجابات أن تقوله لك.

تعلم ما عليك فعله، ثم امضِ في طريق التنفيذ. اتخذ فعلاً إزاء الإجابات، وسارع إلى العمل بذلك، ولكن بخُطىً بسيطة. ابدأ بما هو سهل، واستمتع بأداء أبسط الأمور التي تعلمتها من إجاباتك.

- حاول أن تخطط للأسئلة، ربما تفضل كتابتها، حيث إن من السهل أن تدع عقلك ينجرف بعيدًا عن النقاط ذات الأهمية.
- اجعل أسئلتك محددة حتى تتمكن من فعل شيء حيال ما ستعرفه منها.
- اطرح على نفسك أسئلة صعبة، تلك الأسئلة ذات الأولوية القصوى في حياتك. تذكر أنك تطرح تلك الأسئلة لتجني معرفة ذاتك، التي ستساعدك بدورها على تغيير حياتك بالشكل المطلوب.
- كن صادقًا، فإذا صدقت مع نفسك عما تقوله لنفسك، ستصدق مع الآخرين وتحظى بثقتهم واحترامهم.
- كن مستعدًا لاتخاذ فعل إزاء الإجابات التي حصلت عليها. احرص على أن يكون المردود عمليًا، ولا تخدع نفسك بفكرة أنه يكفي معرفة ذاتك وفهم وضعك.

- استمتع بتعلمك خبايا نفسك، وبعملية بناء المعرفة الذاتية وابتكار طرق جديدة لحل المشكلات بنفسك.
- تَعلَّم ما عليك فعله، وامضِ إلى الفعل. ولكن طبّق قاعدة الـ٣٪، أي امضِ بخطوات صغيرة، وجرب أسهل الخطوات في البداية، واستمتع بأدائها.



الفصل الخامس

خطط لأهدافك

كلنا يحتاج إلى الأهداف لتحديد مسارات الحياة. فبلا هدف ترمي إليه وخطة تصل بها إلى ذلك الهدف، تغدو الحياة ممرًا تمر به دون تحقيق شيء يُذكَر. أنا أعرف هذا جيدًا: فقد عشت سنين كثيرة من حياتي دون أن أعلم إلى أين أتجه، عاقدًا جل آمالي على فرصة تعترض طريقي وتوصلني إلى بر الأمان. وبدأت فقط منذ وقت وجيز أرى كم أهدرت من الوقت والجهد وعطّلتهما عن تحقيق الأهداف الممكنة، سواء كانت كبيرة أو صغيرة، بالسير وفق خطة فعالة، وكم هو مهم ألاّ تترك الحياة تسير بك فحسب. لذا، فمهما كان هدفك في الحياة، وسواء كان صغيرًا أو كبيرًا، احرص على أن تكون لديك خطة لبلوغه.

كل ما نفعله في الحياة يتطلب منا رسم خطة، فعلينا أن نخطط كيف نذهب إلى العمل، أو أين سنلتقي أحدَهم في وقت الغداء، وإذا قررت أن تصنع بيضًا مقليًا، فقد تكون أول خطوة عليك القيام بها هي أن تغسل المقلاة التي ستستعملها جيدًا. وكذلك

تحتاج الأمور الكبيرة أيضًا إلى خطة، وعلينا أن نرسم تلك الخطة لتكون على أبسط شكل ممكن.

خطَّطت سيدة، تعمل معي الآن، مسيرة التقدم في حياتها من شخص يعد الشطائر إلى محاسبة في الشركة. فأعدت لكل مرحلة عدتها، حتى إنها حسبت حساب الوقت الذي تريد أن تقرأ فيه كتابًا أو أن تسافر لإلقاء حصصها الأسبوعية. وكان كل جزء من أجزاء الخطة بسيطًا، ولكنها اتخذت كل الخطوات اللازمة، وقد وصلت إلى غايتها في نهاية المطاف.

ضع لنفسك هدفًا يمكن تحقيقه

قبل أن ترسم الخطة، احرص على تحديد هدف يتصف بالواقعية، فقد كان أفدح أخطاء حياتي هو وضع أهداف لا أستطيع تحقيقها. إذا طلبت غاية بعيدة المنال، فستعرّض نفسك لخطر ألاّ تصل إليها.

عندما كنت في السادسة عشرة من عمري، عندما زُجَّ بي في إصلاحية الأحداث، كنت أهوى حصص الرسم، وبعد عدة أشهر من تعلم المزيد عن الرسم، قررت أن أصبح رسامًا عندما أكبر. ولو كان ذلك هو هدفي، ربما كنت قد نجحت منذ البداية، ولكن هدفي كان أن أصبح أفضل رسّام عرفته البشرية. كان هدفي بسيطًا ولكنه كان بعيد المنال، فقد كان سيتطلب مني أن أستغرق كل وقتي في الإصلاحية في رسم وتصميم اللوحات، وأستمر في ذلك حتى

بعد خروجي وإطلاق سراحي، حتى أحصل على مكان في أفضل كليات الفنون، ومن ثم أصبح أفضل فنان في العالم. لم أكن لأفعل شيئًا سوى الرسم منذ في الصباح وحتى آخر ساعات الليل.

وسارت خطتي بشكل مبدئي: فعندما كان باقي الأولاد يستمتعون بقضاء أوقات الراحة، كنت أنا أرسم أصيصًا من النباتات أو أي شيء آخر من حولي. وبعد ذلك، عندما غادرت الإصلاحية وحصلت على وظيفة، التحقت بدورة للرسم على مدار أيام الأسبوع، وكنت أذهب في صباح يوم السبت مترنحًا مرهقًا إلى الحديقة حتى أجلس وأرسم وأصمّم في الهواء الطلق.

وقد آتى مجهودي ثمره، فقد التحقت بإ حدى أفضل كليات الفنون، وأصبحت جيدًا في الرسم، بل ممتازًا، وقد لفتُّ انتباه أساتذتي إليّ، وأخذوني على محمل الجد، وامتلأ قلبي أملاً وحماسة.

ولكني لم أستطع المواصلة، لم أتحمل الاستمرار في عدم فعل أي شيء إطلاقًا سوى الرسم، فقد حددت أهدافًا بعيدة المنال، وجعلت خطتي أصعب من قدرتي على تنفيذها. كيف لا واللحظة التي اعترضتني فيها فتاة شابة، وكنت مشوش الذهن، هدمت خطتي عن آخرها؟ فقد أمضيت الوقت مع تلك الفتاة بدلاً من أن أمكث في الاستوديو للرسم. كانت أهدافي عالية وطموحة جدًا، وكانت خطتي صعبة التحقيق. فقد كنت أنوي إما أن أدرك هدفي كله وإما أن أتركه كله، وبما أنني لم أتمكن من إدراكه كله، فقد خرجت من التجربة خالي الوفاض.

أعظم ما ندمت عليه في حياتي هو أني لم أصبح الرسام الذي لطالما حلمت به، ولم أمضِ حياتي بين الألوان واللوحات، بل إني تخليت عن حلمي. وما يأسى له جبيني هو أن الخطة كانت ناجحة، وقد حققت بفضلها الكثير، ولكن لأنني رسمت هدفًا بعيد المنال وفشلت في تحقيقه، فقد فشلت أيضًا في إدراك مدى نجاح الاستراتيجية والخطة التي كنت أسير عليها لو أنها رُسمت لهدف معتدل وواقعي. فلو كنت حددت لنفسي هدفًا بأن أصبح رسامًا، فربما كنت حققته، وما كنت لأخسر كل شيء عند أول إلهاء يعترض طريقي.

لذا فلا تقع في ما وقعت أنا فيه. احرص على أن يكون هدفك واقعيًا وأعدّ نفسك للنجاح.

كُفّ عن التمنّي

كم مرة تمنيتَ شيئًا ولكنك لم تسعَ للحصول عليه؟ ربما تمنيت أن تكون أنحف جسدًا أو أليق قوامًا أو أكثر مالاً. فإذا أردت شيئًا بشدة أول ما عليك القيام به هو أن تكفّ عن تمنّي أن تحظى بحياة أفضل. ولكن بدلاً من ذلك، ارسم خطة وكن مستعدًا لبذل قصارى جهدك في سبيل تحقيق حلمك. تذكر قاعدة الـ٢٪ واتخذ خطوات صغيرة.

أعلم أن ذلك ليس بالأمر اليسير، فأنا أحدثكم وأنا أتبع حمية غذائية لأنقص وزني. فالوزن الزائد ينقُص بشكل بطيء عندما أكفّ عن تناول قطع البسكويت الصغيرة تلك. وقد بدأت بالمشي في الصباح الباكر، وكذلك تجنب الطعام الدسم. فالخطة هي أن تصل إلى الهدف بخطوات صغيرة. وهذه الخطوات سهلة التنفيذ، ولكن عليّ أن أستمر على أدائها. وقد علمت أنني عندما أكتفي بتمني أن يكون جسدي نحيفًا لن أصل إلى مرادي.

الطريق الوحيد للوصول إلى غايتك هو أن يكون لديك خطة، وتسعى بالفعل في تنفيذها. أتحدث كثيرًا مع أحد المشردين الذي يقول لي إنه يتمنى أن يكون له بيت في الريف ملحَق بحديقته ورشة صغيرة يستطيع أن يمكث فيها لساعات لرسم اللوحات لبيعها في السوق المحلية.

هذا الرجل لديه حلم، ولكن ينقصه الخطة. اقترحت عليه أن أول خطوة عليه أداؤها لتحقيق ذلك الحلم هو أن يوفر بعض المال عن طريق الإقلاع عن التدخين. فهو بذلك لن يوفر المال فحسب، بل إنه سيحسن صحته في نفس الوقت، وإلا فما فائدة أن يمتلك ورشة في الحديقة دون أن يكون صحيح الجسد بما يكفي للسير إليها. حتى إنني عرضت عليه أن يأخذ دورة على حسابي لمساعدته على الإقلاع عن التدخين. ولكن يبدو أنه لا يطمح بشدة للوصول إلى هدفه، فهو يقول إنه لا يستطيع الإقلاع عن التدخين لأن هذا هو كل ما لديه، لذا فسينتهي

به الأمر بامتلاك بعض السجائر بدلاً من امتلاك بيت وورشة صغيرة.

إذا أردت أن تحقق هدفك، فعليك أن تصمم خطة وتستعد لبذل الجهد لتنفيذ خطواتها التي ستوصلك إلى الهدف. خطِّط وتذكر قاعدة الـ٣٪: ضع خطة من خطوات بسيطة، قد تكون صعبة ولكنها ليست في غاية الصعوبة، وستحقق بذلك هدفك. لن يتحقق الهدف بمجرد تمني ذلك فحسب، فلا تظل تحلم أحلام يقظة عن الطريق الصحيح إلى سن التقاعد، ولكن كن عمليًا. فلكي تدرك هدفك كُفَّ عن أحلام اليقظة، وابدأ التخطيط.

ابحث عن الهدف الصحيح

يجب أن يكون هدفك محددًا، ويجب أن يكون متعلقًا بك أنت. فمن غير المعقول أن تحدد هدفًا بأن تربح جائزة في فن التأليف وأنت لا تستهويك الكتابة، أو جائزة في تصميم قصات الشَّعر وأنت لم تجرب ذلك قط. فبالمثل، يجب أن يكون هدفك واقعيًا ومبنيًا على ما تجيده في الحياة. فعلى سبيل المثال، إذا قال لي جوردون روديك إنه سيقرضني المال لأنشئ سلسلة من مطاعم الشطائر لتشغيل عمالة من المشردين لذهب ذلك الأمر دون فائدة تُرتجى، لأنني لا أفقه شيئًا عن الإطعام. ولكن بسؤالي بأن أنشئ مجلة لبيعها على أرصفة الشوارع -وقد كان لدي خبرة مسبقة لأني كنت أعمل

في الطباعة- فقد استمالني بما أتمتع فيه بالمهارة في حياتي. لم يطلب مني فعل ما لا أفقه عنه شيئًا.

انتبه لتفاصيل خطتك

ذات مرة عندما كنت أعمل في مدينة كاليفورنيا قابلت سيدة كان هدف حياتها هو مساعدة المشردين وتحقيق العدالة الاجتماعية، وكانت مهووسة به لدرجة أنها استبعدت أي شيء آخر من حياتها. ولكن مشكلتها تمثلت في أنها كانت شديدة التركيز على الصورة الكبيرة للهدف دون أن تولي أي اهتمام للتفاصيل الدقيقة اللازمة لتحقيق الهدف.

فأكثر ما كانت تلك السيدة تحتاج إليه هو سيارة للتنقل بها في أرجاء مدينة لوس أنجلوس، فلم تكن تستطيع الاعتماد على المواصلات العامة لأنها كانت ستقضي يومها كله في حافلة للوصول إلى وجهتها، وما إن تصل حتى يكون موعد العودة إلى المنزل قد حان. وفي يوم من الأيام، هُرعت تلك السيدة لمقابلتي وهي في أوج غضبها من النظام الفاشي الذي يحكم ولاية كاليفورنيا، الذي أدى إلى سحب سيارتها. فقد أرادت أن تحصل على بضع مئات من الدولارات بأسرع وقت ممكن وإلا ستباع السيارة لشخص آخر بثمن بخس.

اتضح بعد ذلك أنها راكمت على نفسها ١٠ غرامات لمخالفات ركن السيارة في الموقف، وفي لوس أنجلوس إذا لم تدفع غرامات وقف السيارة تسحب الشرطة سيارتك.

بالنسبة إليها كان ذلك التصرف مستفزًا، ولكنه كان بسيطًا بالنسبة إليّ. فلو أنها رسمت خطة وأولت للتفاصيل الصغيرة اهتمامًا، لما ورطت نفسها في تلك المتاعب، ولسهل عليها تحقيق حلمها الكبير بمساعدة المشردين.

تذكر أن التفاصيل الدقيقة في خطتك تحتاج إلى نفس القدر من التفكير والوقت والاهتمام الذي توليه للأهداف الكبيرة.

انقل راية أهدافك

في الذكرى العاشرة لافتتاح "ذا بيج إشو"، وفي مقابلة تمت في الصباح الباكر لهذا اليوم، سألتني مقدمة البرنامج الإذاعي: "حسنًا يا سيد بيرد، بعد مرور عشر سنوات من الإنجاز في مؤسسة ذا بيج إشو، ماذا تنوي أن تفعل في السنوات العشر المقبلة؟".

وقد طُرح عليّ مثل هذه الأسئلة من قبل، ولكن هذه المرة شعرت بأن السؤال أيقظني. كان السبب في ذلك على الأرجح هو أن المؤسسة مضى على تأسيسها عشر سنوات كاملة. وبما أنني عشت معظم سنوات حياتي مترنحًا هنا وهناك، فقد اكتشفت أنني أنشأت

مشروعًا مترنحًا أيضًا. لقد أحب الناس "ذا بيج إشو"، وكان نجاحها باهرًا، فقد كانت تتلقى الثناء والمدح طوال الوقت. ولكن هدفنا الخاص بمساعدة المشردين حتى يتمكنوا من مساعدة أنفسهم من خلال إمدادهم بالصحف لبيعها في الشارع، كان قد تحقق بالفعل منذ سنوات مضت، وقد حان الوقت لوضع رؤية جديدة، ولنقل راية الهدف إلى هدف آخر إذا كنا نريد حقًا المضي قدمًا إلى الأمام. أدركت أن عدم فعل أي شيء بعد تحقيق الأهداف قد يكون أحيانًا تأخرًا وتراجعًا. لذا استمتع بنجاحك، ولكن لا تُطِل التغنّي بالأمجاد والراحة وإلا ستنزلق متراجعًا كما حدث لي.

وجدتني دون تردد أجيب مقدمة البرنامج: قضيت عشر سنوات في إصلاح الساعات المكسورة، والآن أريد قضاء السنوات العشر المقبلة في المحافظة على تلك الساعات من الكسر بدايةً. وهنالك في تلك اللحظة وجدت هدفًا جديدًا، فبدلاً من الاكتفاء بمساعدة الآخرين بعد حياة التشرد، نويت أن أحاول أن أمنع الناس من الانجراف إلى التشرد من البداية.

وعقب إجراء تلك المقابلة، عدّلنا الهدف ليكون أكثر عملية وواقعية. وكان الحلم بمحو ظاهرة التشرد من البلاد ليكون هدفًا بعيد المنال، ولكن بدلاً من ذلك قررنا القضاء على الأسباب التي تدفع الناس إلى التشرد والتسول، فعملنا على وضع خطة صُنعت من الخطوات البسيطة لتحقيق هذا الهدف.

فلا تكن متحجرًا صارمًا في أهدافك وخططك، وإذا وجدت أن هدفك المبدئي بعيد عن الواقع، فانقل راية هدفك إلى هدف آخر وزد من فرص نجاحك.

لقد خلصنا إلى حقيقة أننا لكي نحقق أهدافنا بحق علينا أن نمنع ظاهرة التشرد من الظهور أصلاً كما منعناها من الاستمرار. لم نصل بعد إلى غايتنا، ولكننا وضعنا خطة للوصل إلى تلك الغاية. وقد صمّمنا برنامجًا يمكن للحكومات والمؤسسات الخيرية العمل به.

وقد بدت خطتنا أقرب إلى التحقيق، حيث إننا عملنا جيدًا على وضع الخطة. نعرف الخطوات التي علينا أن نخطوها لإدراك حلمنا، فالأمر ليس عشوائيًا أو مبهمًا، إنما هو مبني على خطة عملية لإزالة الأسباب التي تقود الناس إلى حياة التشرد.

خطِّط لحياتك

اجعل تحديد الأهداف ورسم الخطط الفعالة يساعداك على تحقيق أعظم الإنجازات في مختلف جوانب حياتك. فلا تقل أهمية الأهداف في حياتك الشخصية عنها في حياتك المهنية. وقد غدا مستقبلي كربِّ أسرة قائمًا على التخطيط أكثر من أي وقت مضى، ربما لأنه لم يتبقَّ من ذلك المستقبل إلا القليل. عندما تدرك حقيقة أنك لن تعيش إلى الأبد، سيكون من الضروري أن

تتأمل الأهداف التي تحددها لنفسك أو لأسرتك بعناية. اسأل نفسك عما تريد أن تراه ماثلاً أمامك خلال عشرة أعوام. لم تختلف أهدافي عن أهداف معظم من لديهم أطفال صغار، فقد تمنيت: الاستقرار المادي، وتوفير تنمية وتعليم جيد لأبنائي في ظل حياة آمنة وسعيدة، وأن أتمتع بصحة جيدة حتى أكون بقربهم في أطوار نموهم. اسأل نفسك هل ما تفعله الآن جزءًا من خطتك للوصول إلى هدفك، أم أنه مجرد شيء ممتع ولكنه في الحقيقة إلهاء لا حاجة إليه.

قالت لي إحدى أعظم السيدات اللاتي حظيت بمقابلتهن كيف كان زوجها يضربها هي وأولادها باستمرار، حتى قالت إنه لا مخرج من تلك الحياة، فلم يكن لديها خطة واعتقدت أنها ستبقى غارقة في هذه المهانة إلى الأبد.

وفي أحد الأيام انتاب تلك السيدة شعور بالقوة للقيام ببعض التخطيط، وبدت كل خطة تتوصل إليها مثالية بشكل زائد وغير عملية ولا معنى لها، فقررت أن تفعل شيئًا بسيطًا: ذهبت إلى مركز للاستشارات، وتمكنت هناك من معرفة كيفية الهرب بأولادها إلى مكان آمن، وكيفية مقاضاة زوجها، وكيفية إخراجه كليًا من حياتها.

ربما بدا ذلك تصرفًا بديهيًا بالنسبة إلى معظم الناس، ولكنه لم يكن واضحًا بذلك الحد بالنسبة إلى تلك السيدة، فقد كانت

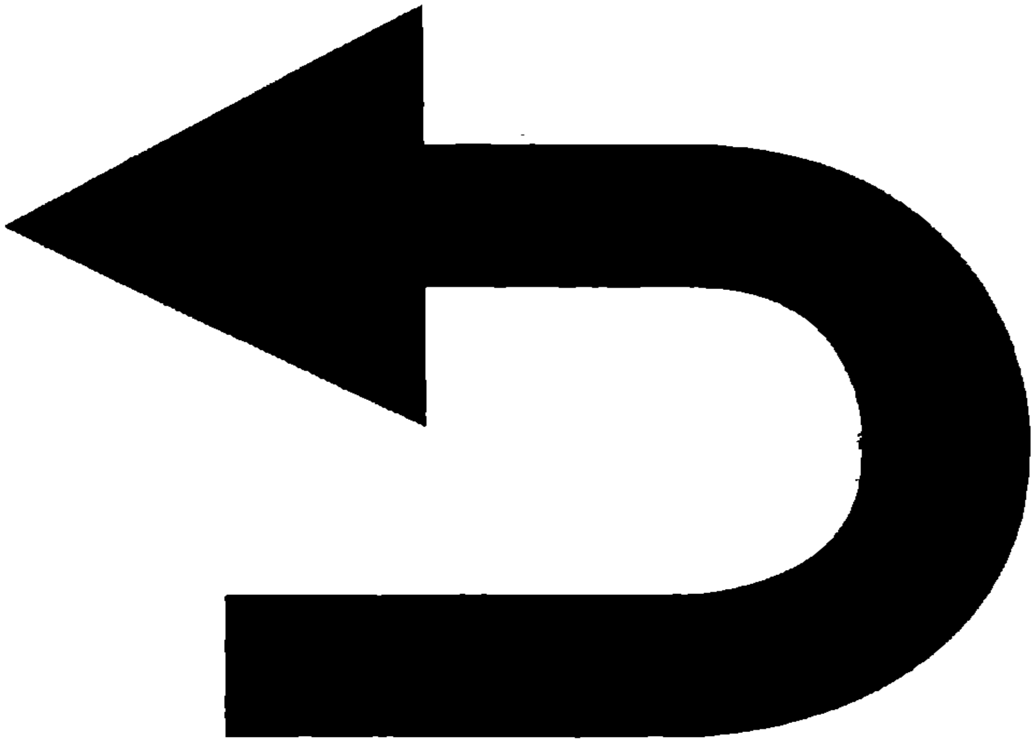
محطمة لدرجة أنها لم ترَ أمامها إلا الهزيمة، ولم تكن تتخيل مخرجًا من هذه الحياة.

تساعد تلك السيدة الآن النساء المقهورات الأخريات على الخروج من تلك الحياة المهينة. وهي تعلم أن امتلاك الخطة هو ما يزيل شعور الإنسان بالعجز وفقد السيطرة على الأمور. ولا تتطلب الخطط قدرًا كبيرًا من التعقيد إلا نادرًا، ولكن كل ما تحتاج إليه هو التدرج الحذر والاهتمام بالتفاصيل ويعقبه العمل والتنفيذ.

التركيز

من الضروري ألاّ يكون لديك أكثر من هدف في آن واحد، لأنه سيصعب عليك التركيز في جميع الأهداف جملة واحدة بالشكل المطلوب. حاول أن تصب تركيزك على هدف واحد أو هدفين، وعندما تحققهما انتقل إلى التالي. تمثل زوجتي بالنسبة إليّ المساندة الحقيقية، وتحقق لي قدرًا كبيرًا من التحفيز، ولكنها تكره رؤيتي منخرطًا في العديد من المهام المختلفة التي لا يمتّ بعضها إلى بعض بِصِلة، وتقول إن حياتي تشبه شجرة الأعياد المليئة بالأضواء الصغيرة والجميلة وغير المترابطة. لذا أحاول الآن أن أكون أقرب إلى ضوء المنزل الرئيسي، له هدف واحد يشع سناه بوضوح ويُرى من بعيد.

- آمن بهدفك، واحرص على أن يكون أمرًا يثير حماستك ويستهويك. ولكن لا تجعله بعيدًا وصعب المنال كي لا يفقدك حماستك للعمل على تحقيقه.
- خطط مراحل العمل لهذا الهدف، حتى يمكنك قياس مدى اقترابك من تحقيقه، ومدى طول المسافة التي قطعت. يجب أن تشعرك كل مرحلة بالرضا عن تحقيقها.
- كن واضحًا وركز على الهدف.
- استعن بقاعدة الـ٢٪.
- شارك مَن حولك في أحلامك، ولا تُبقِهِ سرًا إلا إذا كنت مضطرًا بالفعل إلى ذلك. احمل الآخرين على أن يشاركوك تلك الحماسة والطموح والفرحة، فسوف يساعدك الشعور بأنك تسير في الاتجاه الصحيح على السير فيه، ويقربك من النجاح.
- راجع خطتك طوال الوقت، وكن على استعداد للتعديل فيها أو تغييرها إذا رأيت أنها لم تعد تخدم هدفك الرئيسي.
- أَضِف على خططك بعض المرونة. واجعلها كالحديقة ذات المروج الخضراء على أطرافها، فتستطيع الفراشات أن تطير فيها بحرية.



الفصل السادس

اغتنم يومك

اغتنم يومك -أو Carpe diem كما هي باللاتينية- كانت نصيحة غالية، ولو لم أكن مستعدًا للأخذ بها لما كنت استمتعت بالنجاح الذي حققته في حياتي. ولهذا أنا أنقلها لك الآن.

يعتقد بعض الناس أن "اغتنم يومك" تعني أن تستمتع باللحظة التي تعيشها الآن وألاّ تهتمّ بالغد وتذهل به عن اليوم، ولكني أفسر تلك الكلمة بأنها تعني انتهاز الفرص التي تقابلك في الطريق، لا تدعها تفلت من بين يديك فقط لأنك لست مستعدًا لاغتنامها، ولا تؤجل عمل اليوم إلى الغد، فقد لا تحظى بفرصة أخرى. فاحرص إذن على أن تكون على أتم الاستعداد، فلا تدري، قد تغير تلك الفرص حياتك كلها.

كيف يغير اغتنامك ليومك حياتَك؟

لقد عشتُ تجارب كثيرة في حياتي انتهزت فيها فرصًا غيرت مجرى حياتي كلها. كانت أُولاها عندما بدأت حضور فصول الرسم المسائية في كلية الفنون في جامعة تشيلسي، فقد كنت أرسم منذ أن كنت في إصلاحية الأحداث، واعتبرت أن الرسم هو أهم ما في حياتي. كانت تلك الفصول المسائية متاحة لجميع طلاب الكلية، ولكني لم أكن طالبًا، وإنما شخصًا عاديًا جاء من الشارع وبدأ بالرسم. لم يلحظ أحد ذلك حتى جاءت ليلة كنت فيها مندمجًا في رسم أكبر لوحة زيتية رسمتها بيدي، وجاء المعلّم ووقف بجانبي يتأمل لوحتي بتمعُّن وعناية... وقال لي في النهاية: "إنها جيدة جدًا، يعجبني الكثير من أعمالك، يبدو أنك تتطلع إلى المزيد. في أي سنة دراسية أنت؟".

كنت خائفًا من أن يطردني شر طردة عندما يعلم أني لست مسجلاً في الكلية، ولكنه بادرني قائلاً: "يجب أن تلتحق بالكلية وتصبح طالبًا فيها، فأنت من أحسن مَن رأيت من الطلاب، عليك الحضور".

وتبادرت إلى ذهني عدة أسباب لعدم التحاقي بالكلية، منها: أنني قد خرجت توًا من حياة الحضيض، وأنني أُميّ بلا شهادة تخرُّج ولا مؤهلات، فلم أكن يومًا واحدًا من مجتمع الفنانين والرسامين، فقد عملت في Royal Borough في كينجستون، وفي قسم البستنة

في تشيلسي. أنا لست من طينة هؤلاء القوم الذين التحقوا بكلية الفنون، فقد كنت من الطبقة العاملة، أما الفن فكان لغيري.

ومن ناحية أخرى، ناسبتني فكرة أن أصبح طالبًا في الفن أرسم طوال الوقت، ولم يصعب عليّ أن أقتنع بالالتحاق بالكلية، ولكني علمت أن إقناع أبواي بذلك سيكون صعبًا، فقد كان عليهما أن يدليا بموافقتهما ويملآ استمارات التسجيل؛ لم نكن تلك الأسرة التي تملأ الاستمارات.

علمت في اليوم التالي أن مقابلات القبول للعام التالي سوف تبدأ في نهاية الأسبوع الحالي، وأني قد أُطلب لإجراء مقابلة. قررت ألاّ أتفوه بشيء لوالديّ إلا بعد إتمام المقابلة، فإذا قُبلت فبها ونِعمَت، وإذا لم أُقبل فلا جدوى من الشجار حول ذلك الأمر.

كنت آخر من أُجريَت له مقابلة بعد ظهر يوم الجمعة، وجاء كل الطلاب معهم مجلداتهم السوداء الأنيقة، وجئت أنا بمجلدي الذي صنعته بنفسي من الورق المقوّى، وكان ضخمًا ومليئًا بالأشياء.

وأخيرًا جاء رجل وأخذ مني مجلدي الضخم ليدخله إلى غرفة المقابلة، ولكن لم يزل علي أن أنتظر خارجًا في قلق لنصف ساعة أخرى، أمشي ذهابًا وإيابًا بينما يعرضون جميع لوحاتي على الحائط. وأخيرًا عندما دُعيت للدخول، لم أصدق أن تلك هي

أعمالي، فقد كانت الحوائط مغطاة بالكامل، لم يكن لأي شيء آخر مكان. تلقيت في الأسبوع التالي رسالة من الكلية مفادها أني قُبلت في الدراسة بها. وقفت مذهولاً، فقد كانت تلك وثبة كبيرة في حياتي، ولكني انتهزت تلك الفرصة التي لاحت في طريقي، واغتنمت يومي وأصبحت ناجحًا.

وعلى الرغم من ذلك، لم يزل أمامي بعض العقبات التي كان عليّ تخطيها. كان عليّ أن أقنع والدَيّ بالموافقة، وقد علمت أن هذا سيكون أصعب ما في الأمر. استأثرت أمي بالحديث وشرحت وجهة نظرها بإصرار، قالت: "أنت من الطبقة العاملة، وأبناء الطبقة العاملة لا يلتحقون بالكليات". ورفض أبي وقال إن عليّ أن أحصل على وظيفة في أحد مواقع البناء، فهي وظيفة جيدة بما يكفي بالنسبة إليه، لذا فستكون جيدة بما يكفي بالنسبة إليّ أيضًا.

نادرًا ما تقابلك فرصة لا تتطلب منك بذل الجهد لتحقيقها. فلا تتوقع أن يحدث لك تغيير مفاجئ من السماء، ولكن عندما يقابلك ذلك التغيير لا تدع العقبات الصعبة تعيقك عن المضي قدمًا، وإلا فستعيش حياتك نادمًا على ما ضيّعت من فرص. لقد انتهزتُ فرصة الالتحاق بكلية الفنون على الرغم من أنه كان عليّ أن أصارع حتى أصل إلى ما أريد، لأنني إذا فقدت تلك اللحظة وما اعتراني حينها من طاقة وتحكُّم وتركيز، فقد لا أتمكن من الحصول على مثل تلك الفرصة مجددًا.

استغرق نزول والديَّ لرأيي عدة أيام، ولكنهما اقتنعا في النهاية، وحصلت على موافقتهما على التحاقي بكلية الفنون. وعلى الرغم من عدم اقتناعهما قلبيًا، فقد كانا حقًا فخورين بي، فأخيرًا وجد العضو الفاشل في العائلة، المثير للمشكلات، طريقه.

كيف أعرف متى أغتنم يومي؟

تقابلك فرص على كل لون وشكل وحجم، بعضها يكون واضحًا -ستعرف على الفور أن الفرصة خُلقت لك وأن عليك انتهازها- وفي أحيان أخرى تظهر فرص غير التي كنت تبحث عنها، أو ربما كنت تبحث عنها ولكنها ظهرت في غير أوقاتها، ربما لأنك لم تكن مستعدًا بما يكفي لها. هذا ما حدث عندما طلب مني جوردن روديك إنشاء مجلة يبيعها المشردون على الرصيف. في بادئ الأمر، لم أرَ هذا الأمر فرصة عظيمة، بل في الواقع لم أرحب بهذا الطلب، فقد أنشأت مؤخرًا شركة للنشر -بنجاح ليس كبيرًا- وما كنت أطلبه منه هو بعض من ماله لاستمرار تلك الشركة. لم أكن أنوي الانخراط في أي عمل خيري للمشردين. يا إلهي! لقد قضيت العقود الأولى من حياتي أحترق بنار التشرد، فلمَ أود الآن أن أعود لطَرق باب الفشل والبلاء؟ اعتقدت أنني بحاجة إلى مشروع أدبي لائق ورفيع المستوى للنشر، أستطيع أن أختبئ فيه من كل ما لحق بي من أضرار منذ جئت إلى هذه الدنيا.

ولكن جوردن جلس أمامي يحدثني عن قدرتي على أن أبلي بلاءً حسنًا في ذلك، وعن أهمية تقديم يد المساعدة للمشردين للنهوض مما هم فيه لا لرفضهم واستهجانهم، وكان مُصِرًا على أني الرجل المناسب لتلك الوظيفة، وأخبرني بأنه سوف يدفع لي مالاً لقاء عمل دراسة جدوى للمشروع. وبالطبع، وعلى الرغم من أني كنت مترددًا في البداية، فقد نجح في إقناعي بأن تلك هي الفرصة التي عليّ انتهازها.

يتطلب منك اغتنام اليوم (قبول التحدي) أن تبقى على اطّلاع على الأفكار والفرص الجديدة، وتحاول النظر إلى تلك الفرص من مختلف الزوايا. فقد كدت أفقد الفرصة لاغتنام اليوم، لأنني لم أكن قادرًا على النظر إلى ما قد تقدمه لي تلك الفرصة من أمور. أدركت ذلك في النهاية، ولكني كنت على وشك أن أفقد الفرصة لأنني كنت حينها ضيق التفكير.

ماذا عليّ أن أفعل بعد ذلك؟

بمجرد أن قررت أن أنتهز فرصة إنشاء مؤسسة "ذا بيج إشو"، أردت أن أطرق الحديد وهو ساخن، فلم أرغب في الانتظار. وعلمت أنه يمكنني أن أقسم المهام المطلوبة إلى أجزاء صغيرة سهلة التنفيذ، وأن أستخدم ما أتمتع به من مهارات في التخطيط للتخلص من الخوف من مثل تلك المهمة الكبيرة. عقدت العزم

على العمل بسرعة وبحزم، ولكن دون جزع، وأن أفتتح "ذا بيج إشو" في خلال ثلاثة أشهر من تسلم رأس المال. وقد اتهمني بعض النّاس بالجنون، حيث يستغرق إنشاء المشروع ما بين ستة أشهر وسنة.

وقد بدا أن كل شيء ضدنا، ففي البداية كان المشردون الذين تحدثنا معهم يتصرفون بشكل رافض وهجومي، فبما أنهم معنيّون بالأمر فقد بدا لهم أننا مجموعة من فاعلي الخير الذين يريدون أن يحسنوا لأنفسهم لا لأحد آخر. لذا فلن يقفوا معنا في الافتتاح.

وظهر بعد ذلك مشكلة كيفية إنشاء مجلة تُباع في الشارع في حين أنه ليس لدى أي منا سابق خبرة بذلك. أو بالأحرى أن المؤسسة الوحيدة الموجودة التي تقوم بهذا النشاط ليست على مستوى عالٍ من النجاح لأن عملها كان يدور حول التشرد فحسب، مما قلل الإقبال عليها.

بالإضافة إلى ذلك، لم يكن لدينا فريق تحرير مناسب أو أي خبرة إدارية في ذلك الأمر.

فلِمَ نُسرع في أداء أمر نفتقر إلى المهارة والمعرفة الجيدة به؟ كانت حججي في ذلك بسيطة: سوف يسبقنا أحد آخر بإنشاء مثل تلك المجلة، فقد انقلب العديد من الصحف ضد المشردين يتهمونهم بالتسول بعنف، وكلما تركنا الأمر هكذا زادت صعوبة إقناع

الصحافة بغير ذلك، لذا كنت متحمسًا جدًا للمشروع. كنت أملك المال والطاقة لإتمام المشروع، وكل ما كان سينقصني بعد ذلك سوف أتعلمه من انخراطي في العمل. كنت على استعداد لوصل الليل بالنهار، وفعل كل ما يلزم لإخراج المشروع إلى النور. وليكن النقد البنّاء بعد الافتتاح.

أحيانًا تحتاج إلى تخطيط طويل وحذر، فبعض الأشياء تحتاج إلى رعاية وتغذية طويلة. ولكن في أحيان أخرى تُضطرّ إلى أن تلقي كل ما لديك في القِدر وتشعل النار، لا يمكنك حينها انتظار اللحظة المناسبة، وكانت تلك الفرصة واحدة من هذه الأحيان. بدأت أدرك أن حياتي بشكل أو بآخر لم تكن إلا إعدادًا طويلاً لتلك اللحظة، كل ما مررت به في حياتي كان من أجل إنشاء "ذا بيج إشو"، أصبحت كل الأخطاء والإخفاقات والمنغصات والآلام والتسول، الذي كان في البداية من أجل سجائر أمي ومن ثم أضحى من أجلي أنا، أصبحت ذات مغزى الآن. كل الليالي الطويلة التي عملت بها في الطباعة وكل المهارات التي اكتسبتها كانت تعني أنني لست خائفًا من إنشاء مجلة تُباع في الشارع. فقد صممت الخطابات والكتيبات والمجلات لعملائي وصممتها لنفسي على حد سواء، وأعددت الكتب والمجلات وطبعتها وبعتها للمعارض والمكتبات في جميع أنحاء بريطانيا، وصدَّرت مجلاتي إلى دول أخرى في الخارج، وعرفت كيف أخطط للميزانية وأتحدث بلغة المشروعات والأعمال، وتعلمت الدروس جيدًا من إدارة المشروعات الصغيرة

التي كانت تصارع لكسب المال لتبقى وتستمر، والأهم من هذا كله أني عرفت حياة المشردين والمتسولين والفاشلين، لقد عشت بينهم وعملت وسطهم. لهذا كله، سألت: ما الفائدة من التأجيل لأشهر، وشحذ الأقلام، وتدوين الملاحظات، وإجراء الاستشارات عما يجب أن يتم؟ كان عليّ اقتحام ذلك العمل، وكان لا بد أن يكون ذلك عاجلاً لا آجلاً.

كنت محظوظًا أيضًا لأني حصلت على مساعدة د. فيل على إنشاء "ذا بيج إشو"، فقد قابلت د. فيل منذ سنوات عن طريق صديق مشترك بيننا، وكان من الواضح أنه من النوع المؤيد لمبدأ "انهض وانطلق"، وكان كاتبًا وعازفًا للجيتار في أواخر العشرينيات من عمره، وكان بارعًا جدًا في مخاطبة الناس، وفكرت في أنه قد يساعدني على إقناع الناس بإمكانية نجاح المشروع، فقد كان لديه نوع من الضمان المهني الذي شعرت بأني أفتقر إليه، وكان يتمتع بحس الفكاهة وخفة الظل، وهو ممن يشجعون الطَّرق على الحديد وهو ساخن، وقد كان يسعدني حديثه ويثبّتني عندما أشعر بالخوف والقلق.

كان الافتتاح فوضويًا، ولكن بسبب شراكة شركة "ذا بودي شوب" لنا، حظينا بتغطية صحفية مميزة. اهتمت أنيتا روديك بكل ما يخص مقابلات التليفزيون، بينما أجريت أنا بعضًا من حوارات الإذاعة التي اكتشفت أنني بارع فيها. لم يمر الأمر بهذه السهولة، وإنما ظهر في ذلك اليوم فريق من البائعين من بينهم عدد من

مثيري البلبلة الذين أرادوا فقط أن يصرحوا للصحافة بضآلة معرفتنا بالمشردين. في اليوم التالي، تعطلت سيارتا توصيل. لم يكن لديّ عدد كبير من البائعين، ولكن لم تكن تلك مشكلة كبيرة. وعلى الرغم من أن الأمر بدا فوضويًا، فبمجرد أن تم الافتتاح زالت كل مخاوفي من إنشاء مشروع جديد تمامًا. علمت أنني فعلت ما هو صواب، ومكّنتني تلك الثقة التي ملأتني من تحمل العمل لساعات طوال، وتحمل إهانات المشردين لنا وشك العاملين في القسم المختص بالمشردين في المؤسسة، الذين كانوا على اقتناع بأني أشبه بتاجر السيارات المستعملة. وسهلت تلك الثقة عليّ تحمل الانتظار إلى أن ينتشر الأمر بين المشردين ويقنعهم بأنهم يستطيعون كسب المال الكافي من بيعهم المجلة، وسيتمكنون من الشعور بالفخر حيث سيتواصل عامة الناس معهم ويكلمونهم بشكل طبيعي. وسَهَّل عليّ التعامل مع مختلف أنواع المشكلات، من الأظرُف مرورًا بشاحنات التوصيل إلى الشكوك التي تعتري مَن حولي من الناس. كنت أعلم أني أحسنت عندما بدأت العمل ومن ثم بدأت أعمل على إصلاح الأخطاء التي تنشأ وإحداث التغييرات المطلوبة في رحلة سيري على الطريق. وكنت أعلم أني فعلت ذلك في الوقت المناسب، وأن الفرصة كان يجب أن تُنتهز، فقد كنا نعمل بالسرعة والثبات الكافيين.

وباسترجاع ما حدث، بدا أن لافتتاح "ذا بيج إشو" زخمه المطلوب، فقد قال هذا الحدث قوله في استغلال الوقت. تُنشر المجلة الآن في كل قارات العالم، كما أنها استلهمت تحركًا دوليًا نحو تلك القضية.

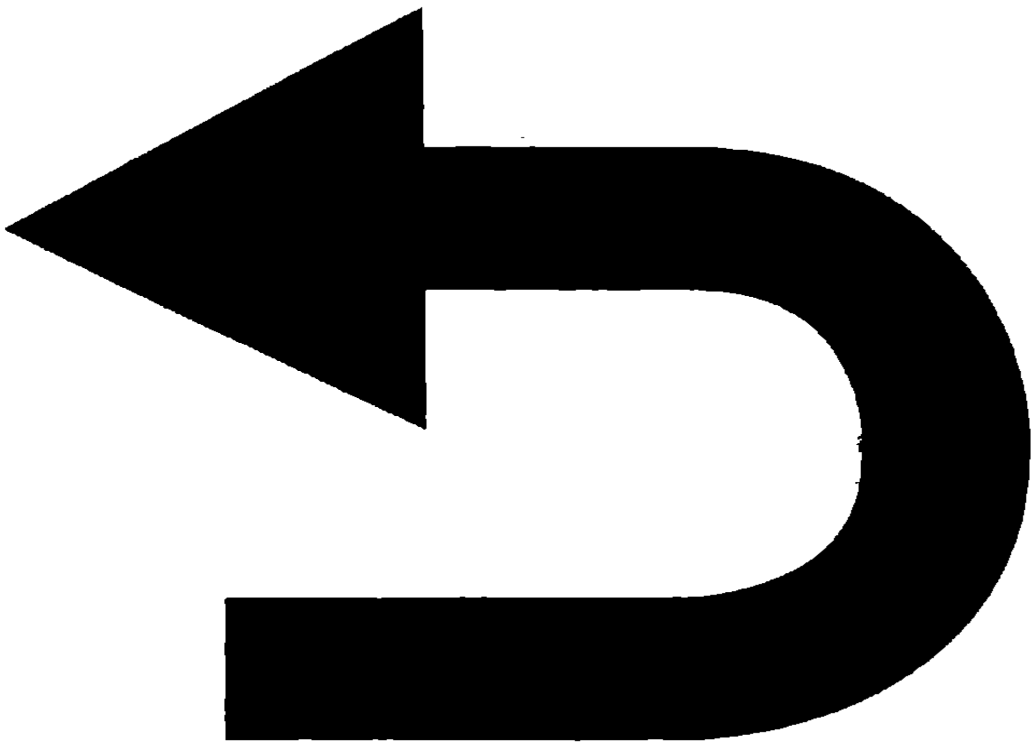
وأضحت أكبر برنامج عمل مباشر لمئات الآلاف من المشردين في مختلف أنحاء العالم. وينتقل المشروع من نجاح إلى نجاح، كما نتج عنه برنامج استثماري خاص به، وهو يبحث بعناية عن طرق جديدة لاستمرار عمله المتمثل في مساعدة المشردين على مساعدة أنفسهم. ولو لم أكن قد اغتنمت الفرصة لما حدث أي من هذا.

كيف تغتنم يومك إذن؟ كيف تعلم ما إذا كان عليك اغتنام اللحظة أم لا؟ كيف تعلم ما إذا كان عليك انتهاز الفرصة؟ ليس من السهل دائمًا أن تعلم ما إذا كان عليك أن تشرع في أمر ما أم لا، ولكن إليك بعض النصائح التي قد تفيدك في ذلك:

- لا تنتظر اللحظة المثالية، ففي الحقيقة لا يوجد ذلك الوقت المثالي الذي يكون كل شيء فيه مثاليًا، لذا ما عليك سوى أن تثب وتنتهز الفرصة. وبعد اقتناعك بذلك، خذ وقتك في الاستماع إلى الآخرين الذين يثقون بك ويؤمنون بما تود فعله، فقد يرون في الأمر ما لا تراه أنت.

- كن مستعدًا للمجازفة (دون تهور). تتطلب جميع قراراتنا منا قدرًا من المجازفة، سواء تعلق الأمر بإنشاء مشروعك الخاص أو تقدمك لوظيفة جديدة أو الارتباط بشريك حياة. قد يكون امتناعك عن فعل أي شيء أكثر أمانًا، ولكنك حينها لن تحصل على شيء. قم بكل التخطيط والإعداد اللازم حتى تزيد فرص نجاحك وتحد من المخاطرة الممكنة.

- كن مستعدًا لانتهاز الفرصة عندما تسنح لك. لا أعني بذلك أن تهتم بأدق التفاصيل ولكن اهتم بالأمور الكبيرة. اسأل نفسك إذا كنت مستعدًا بما يكفي لانتهاز الفرصة، واحرص على أن تعي جيدًا ما تقول، وكن علم علم بمجريات الأمور وآخر الأحداث، وأدِّ ما عليك أداؤه، فإذا انتهزت الفرصة المناسبة وقمت بالإعداد والتحضير اللازم تكون بذلك أقرب إلى النجاح.



الفصل السابع

لا تخشَ الوقوع في الأخطاء

ليس منا من لا يخطئ، تلك حقيقة الحياة، فلا يوجد أحد كامل، والحياة أيضًا ليست مثالية. وعلى الرغم من أن معظم الناس يؤيدون فكرة أن الأخطاء مهمة، فهم لا يؤمنون بذلك في الحقيقة، فلا بأس من اقترافهم بعض الأخطاء في الماضي -طالما كان ذلك في الماضي القديم- ولكن لا يعترف أحد باقترافه خطأً الآن.

يؤدي الخوف الشديد من الوقوع في الأخطاء إلى أمرين: الأول هو الامتناع عن قبول التحديات الجديدة التي قد تحمل في طياتها تحسين وتغيير حياتك، والثاني هو التستر على الأخطاء. تأمل مدى وقوع السياسيين والشخصيات العامة في ذلك. وعادة يكون التستر على الخطأ أفدح من الخطأ ذاته. فالخطأ يجب أن يُعلَن، ثم يكون عبرة يتعظ منها الآخرون. ولكن عليك أن تكون قادرًا على الاعتراف بأخطائك حتى تتمكن من التعلم منها. وبالمثل، إذا لم تتعلم من أخطائك فستستمر في ارتكابها. لذا إذا أردت أن تغير حياتك، استخدم أخطاءك لتتعلم عن نفسك وعن العالم الذي

يحيط بك، وانظر إلى تلك الأخطاء على أنها خطوة أخرى على طريق النجاح.

أهمية الأخطاء

لقد أصبح شائعًا الآن الحديث عن أهمية ارتكاب الأخطاء. نعم، إنها حقيقة، فارتكاب الأخطاء مهم، فأنا شخصيًا وقعت في ما يكفي من الأخطاء في حياتي التي علّمتني كيف أتعلم من أخطائي، وكيف أتقدم وأنمو في حياتي، حتى إنه يمكننا أن نقول إن أخطائي هي التي صنعتني. أنا أؤمن حقًا أنه لولا الإخفاقات التي وقعت فيها في حياتي ما كنت لأؤلف هذا الكتاب الآن.

أتذكر إحدى أولى المرات التي تحدثت فيها عن أهمية الأخطاء، عندما كان مشروع "ذا بيج إشو" ما زال في البداية، كنت أحضر اجتماعًا كبيرًا مليئًا بالعاملين في مجال خدمة المشردين، وكانوا منتبهين إليّ بشدة، ولم أكن فردًا في مجتمع مساعدة المشردين، ولم أصل بعد إلى مستوياتهم، ليس هذا فقط، بل إني كنت أعرض أيضًا بدء مشروع خارج عن المألوف، وهو تمكين المشردين من الوسائل التي تعينهم على كسب المال بأنفسهم، لا كسب أموال الضمان الاجتماعي أو التسول أو السرقة، ولكن استحقاق المال من العمل.

تحدث أحد الحاضرين في الاجتماع بلسان جميع الحضور

وشرح وجهة النظر السائدة بأن المشردين هم جماعة من الفقراء والمستضعفين ذوي العقول القاصرة ممن آذوا أنفسهم وتصرفوا بشكل غير مسئول، ومن ثَمّ فقد أخطأت عندما اخترت أن أنشئ "ذا بيج إشو"، لأنه لا يمكن ائتمان المشردين على العمل، فمن الأفضل أن يضطلع العاملون على مساعدة المشردين بالمسئولية لأنهم هم الأجدر باتخاذ القرارت، ولن يقترفوا الأخطاء. فأنت لا تريد بالتأكيد أن يقوم جماعة من المشردين بارتكاب الأخطاء.

وبينما كان الرجل يتحدث، تذكرت أولئك الذين يقولون إنه لا يمكننا أن نثق في تصويت الطبقة العاملة والنساء في الانتخابات، لأنهم حتمًا سيصوتون للشخص غير المناسب. كان ذلك يشبه موقفنا هذا، وكم أشعل ذلك غضبي، فقلت له: "مشكلتك هي أنك تخاف من وقوع المشردين في الأخطاء، فأنت لا تريد أن يتخذ أي منهم القرارات لأنك لا تثق بأنهم قد ينجحون في تنفيذها، ولأنك لا تثق فيهم فلن يتقدموا أبدًا. لن يتعلموا تحقيق أقصى استفادة من حياتهم. ولو أنهم لا يتخذون سوى القرارات الخطيرة التي تضر بهم لكانوا الآن في مصاحٍّ عقلية، ولكن بما أنهم لا يفعلون ذلك، ويعيشون في النزل والشوارع، يتحتم علينا أن نساعدهم على التقدم والرقي. علينا أن نكلّفهم بالمسئولية، وإلا فسيعتمدون دائمًا

على المجتمع من حولهم. يحتاج المشردون إلى الحرية الكافية لارتكاب الأخطاء من أجل أن ينهضوا بحياتهم ويتعلموا أن يعيشوا حياة أفضل".

كان ذلك أول خطاب كبير ألقيه على الناس، وقد كنت أؤمن أن ذلك هو الصواب أكثر من أي وقت مضى. قد لا يتعلم المشردون من أخطائهم، وإذا لم يتعلموا فسيدفعون ثمن ذلك غاليًا مثلهم مثل الآخرين . ولكن يجب أن تتاح لهم الفرصة للتعلم من الأخطاء التي اقترفتها أيديهم وإلا فلن يغيروا حياتهم أبدًا.

لم أقنع الحضور في ذلك الاجتماع، فقد كنت فظًا جدًا، وتخطيت العديد من الخطوط الحمراء، حتى إنني قللت من شعبيتي بانتقادي هؤلاء الحضور، ولكن ثبتت صحة كلامي فيما بعد.

أثبت نجاح "ذا بيج إشو" أن تقديم المعونات للمشردين يبقيهم مشردين. ومنحهم الفرصة لارتكاب الأخطاء من أجل التعلم منها والتقدم بناءً عليها لا يقل أهميته بالنسبة إليك عن أهميته بالنسبة إليهم.

في المرة المقبلة عندما تفكر في فعل شيء جديد أو مختلف، لا ترفض الفرصة خوفًا من ارتكاب الأخطاء. فالأخطاء تقع،

ماذا في ذلك؟ تلك ليست نهاية العالم. اندمج في الحياة واستفد منها بقدر ما يمكنك. ثق بأن أخطاءك قد لا تقل أهمية عن نجاحاتك في تغيير حياتك إلى الأفضل.

تَعلّم عن نفسك من أخطائك

الأخطاء مهمة فقط إذا أمكنك التعلم منها. كان واحدًا من أفدح أخطائي وأكثرها إذلالاً للنفس عندما قبلت أن أدرب بعض الناس كخدمة مدنية. عينني حينها رجل يُدعى توني، وهو متعاقد يعمل لحسابه الخاص، ودائمًا لديه من المهام والأعمال أكثر مما في وسعه القيام به، يبحث دائمًا عن أشخاص مفوَّهين ودودين وأذكياء لمساعدته على تسيير الدورات التدريبية. عندما قابلته في أحد المطاعم عن طريق صديق مشترك بيننا سألني عن رغبتي في الانضمام إلى هذا العمل.

كان قبولي لذلك العمل خطأً كبيرًا، فقد علمت في داخلي أني لست الرجل المناسب لتلك الوظيفة، فقدراتي التعليمية كانت مليئة بالمشكلات والفجوات التي كان السبب فيها تعليمي المشتت في أثناء فترة طفولتي، لذا، لم أكن بارعًا في التعلم من خلال الحفظ، وعلى الرغم من ذلك فقد قبلت العمل بمهنة تستلزم قدرًا كبيرًا من العمل الورقي والمواد التعليمية التي ينبغي أن تحفظ عن ظهر قلب.

ما زال جسدي يرتجف عندما أتذكر تلك الأيام، فقد كان راتب تلك الوظيفة مجزيًا (وهو ما دفعني لقبولها)، وكان الأشخاص الذين أدربهم مهذبين إلى حد كبير، ولكنهم بمجرد أن أدركوا عدم كفاءتي حتى عاملوني كالأحمق.

استطعت إلقاء عدد من الدورات التدريبية، ولكن ليس بشكل ناجح. فما إن يكتشف الناس غبائي حتى تذوب ثقتي بنفسي وأضحي أكثر حمقًا وغباءً. بلغ الأمر من السوء ما جعلني لا أمر بصينية الطعام في المقصف إلا سقطت من يدي، ومن هنا جاء الاختبار الأكبر: دورة تدريبية مدتها أسبوعان في فندق في القرية كان رئيسنا توني يتعاون معه. لن أعود إلى منطقة لويس في ساسكس دون أن يخالجني شعور شديد بأني مخادع، فقد اختارني توني في المقام الأول لأني كنت مسموع الكلمة وودودًا، وكان يؤمن بأن لدي من الذكاء ما يجعلني أتعلم بسرعة، ولكني لم أكن كذلك، فبتُّ أحفظ دون فهم، ولم أستطع أن أجيب عن الأسئلة الموجهة إليّ، بل إني لم أستطع حتى أن أركّب جملة واحدة كاملة. تعرضت لإذلال بعد الآخر. وكنت الشخص غير المناسب في المكان غير المناسب، لا أُسمِن ولا أغني شيئًا.

وفي نهاية الدورة، كان توني يأخذ نفسًا عميقًا قبل أن يتحدث عن مستوى أدائي. وللأسف، كان على الطلاب أيضًا ملء استمارة تقييم للمعلم. غنيّ عن القول أني كنت أحصل في ذلك التقييم على

أرقام سالبة لا أصفار، وعدد من الأشخاص اللطفاء يمنحونني درجة أو اثنتين. وفي النهاية طُردت من الوظيفة، ولكن فقط بعدما تَحمّل توني ما تَحمّله بسببي.

على الرغم من أن ذلك العام كان مذلاً ومهينًا حقًا فإني تعلمت من أخطائي فيه الكثير من الدروس المهمة، منها: لا تحاول أبدًا أن تؤدي عملاً لا تناسبه، أو حتى أن تطلب من أحد ذلك. لن تتمكن من أن تلعب كل الأدوار في آن واحد، لذا عليك أن تستغل مواطن قوتك.

إذن، كيف تتجنب الوقوع في المشكلات ذاتها كما فعلت أنا؟ كيف تتأكد من أنك تبحث عن مواطن قوتك؟ كيف تتأكد من أنك تتعلم عن نفسك من أخطائك؟ كن صادقًا مع نفسك. اقضِ وقتًا كافيًا في محاولة معرفة مواطن قوتك.

اكتشف مواطن قوتك

ولكي تكتشف مواطن قوتك، استمع إلى الآخرين. لا ترتكب خطأً بتصديقك الدعاية التي تروّجها عن نفسك. ذكرَت ابنتي ذات مرة أن العبارات الودية التي أقولها للموظفين بين الحين والآخر بالفعل تدفعهم للشعور بأنهم جزء من تلك الشركة التي تديرها هي، وقد ذهلت عندما سمعت ذلك، فلطالما اعتقدت أن الأحاديث القصيرة هي إحدى المهارات التي لا أبرع فيها على الإطلاق، ولكن

لا يعلم الناس أحيانًا ما يبرعون في أدائه، ولا يدققون أبدًا في ما لديهم من مواطن قوة ونقاط ضعف.

لا تُحصَى تلك المرات التي قابلت فيها أشخاصًا يقولون عبارات مثل: "نعم، إنني حقًا بارع في التعامل مع الناس" أو "أحافظ على رباطة جأشي دائمًا عندما تعصف بي المشكلات"، وأعلم أن ذلك ليس صحيحًا. كنت أفكر في ذلك الأمر عندما كنت أقف أمس في مقهى بانتظار شطيرة السجق خاصتي، كان المكان يعجّ بالعاملين، وكانت السيدة التي تعد شطائر السجق تقول للآخرين ما عليهم فعله: "استمروا في تنظيف الأرضيات، ضعوا اللافتات خارج باب المقهى، أزيلوا ما على الطاولات، إلخ". كان أسلوبها، ووجهها، وحتى لون وجهها، كان يقول إنها لم تكن المناسبة لتلك الوظيفة داخل مطبخ المقهى، فقد كانت دائمة الغضب، فبعد أن انتظرتُ شطيرتي لخمس عشرة دقيقة، سألت ماذا حل بطلبي، احمرّ وجهها أكثر وتمتمت ببعض الكلمات، للحظة أصبحتُ أنا سبب كل مشكلاتها. شعرت بالأسى حيال تلك المرأة المسكينة، فقد كانت في الوظيفة غير المناسبة بتاتًا لها، ولكن المشكلة أنها لم تدرك ذلك، وحتى أدركته لم تكن تتعلم من خطئها شيئًا.

عليك أن تتأكد من أن إدراكك يطابق الواقع. في حالتي أنا أستطيع القول إن ما لدي معرفة به وما أنا بارع فيه هو الطباعة والتصميم والكتابة. وأنا مفوَّه، وعندما أتكلم يستمع إليّ الناس،

لذا كان إنشاء مجلة وجعْل الناس يسمعون ما أقول عن التشرد هو أنسب وظيفة لي. ومن جهة أخرى، لست بارعًا في قراءة كم من الصحف والأوراق التقنية أو في اجتياز الاختبارات أو في التحدث عن أمور لا تثير اهتمامي، لذا كانت تلك الخدمة المدنية خطأً كبيرًا بالنسبة إليّ.

لا تكرر أخطاءك

هل أنت واحد من كثير من الناس الذين على الأرجح ينعمون بوظيفة جيدة وحياة مستقرة وبيت مريح... ويقعون في الأخطاء ذاتها مرة بعد مرة؟ قد تكون تلك الأخطاء هي شراء تلك الملابس غير الأنيقة أو اختيار الارتباط بالشخص غير المناسب أو الذهاب في ذات العطلة المخيبة للآمال... فعجيب مدى ترددك على الأخطاء ذاتها دون أن تفعل أي شيء حيالها. أعرف سيدة تسعى دائمًا للارتباط بنفس النوع من الرجال، وما تلبث أن ترتبط بأحدهم لوقت قصير حتى يخذلها، وتحبط من ذلك كثيرًا ولكن لا يبدو أنها تحرك ساكنًا لتغيير ذلك الأمر. لن تستطيع الوصول إلى ما تريد دون الوقوع في الأخطاء، ولكنك لن تستطيع أن تصل أيضًا إذا لم تتعلم من تلك الأخطاء. لذا تأمل أخطاءك بعناية، واتخذ منها عبرًا ودروسًا، مهما كانت صعبة، وتذكرها دائمًا حتى لا تقع فيها ثانيةً.

تدارك أخطاءك في الوقت المناسب

على الرغم من إيماني بأنه يمكنك أن تتعلم شيئًا مفيدًا من أخطائك، فإني لا أقول إن عليك أن تتعمد ارتكابها. أحيانًا يكون الخطأ فادحًا وبالغ الضرر، ونحن نبذل قصارى جهودنا كي لا نقع فيه من البداية، ولكن إذا حدث ووقعت في الخطأ فاعترف به بسرعة وحاول تداركه في بدايته. كلما تجاهلت الخطأ زاد حجمه واستشكل عليك تصحيحه. فالضرس سيحتاج إلى الخلع إذا لم تبادر بمعالجته والاعتناء به عند بداية تسوُّسه.

كنت على وشك ارتكاب خطأ فادح في مؤسسة "ذا بيج إشو"، فقد صدّقت الدعاية التي روّجتها عن نفسي، وصدّقت أني عظيم وقوي كما يقول الناس عني، فلم ألحظ تناقص الإقبال على المجلة في السوق وانخفاض المبيعات، خصوصًا بعد أحداث الحادي عشر من سبتمبر وانهيار برجَي التجارة العالميَّين في مدينة نيويورك، فبعدها عزف الناس عن التجول في الشوارع، وحتى عندما كانوا يتجولون لم يكونوا يبتاعون الصحف من بائعينا. تراجع حجم مبيعات الإعلانات بسبب أزمة الثقة التي أصابت عالم الأعمال، وكان لذلك أثر كبير على رأسمال المؤسسة.

اهتممت بالتطورات الدولية لمؤسسة "ذا بيج إشو" لدرجة أني انصرفت عن أساس المشروع. بدت تلك المشكلة، التي انتظرت دون حل لوقت طويل، فجأة مشكلة لا حل لها. فقد لاحت بوادر الإفلاس، وكأن نهاية الطريق تقترب بسرعة فائقة، فقد كنا نعمل بهذا المشروع لأكثر من عشر سنوات، ولكننا لن نصمد لأكثر من عشرة أشهر إذا لم نتخذ إجراءً على الفور.

كان علينا أن نخفض من الميزانية ونقلل النفقات، وإذا لم يكُن معنا مال لتسيير العمل فعلينا أن نصغر حجم المشروع، وليكن ذلك بسرعة. ومن ثَمّ قللنا النفقات وتحملنا العواقب الوخيمة، فقد هبط مستوى الشركة من أكبر وأقوى مشروع اجتماعي في بريطانيا إلى مستوى أقل من ذلك بكثير. كان هذا هو السبيل الوحيد للنجاة.

كانت فكرة القائد الذي فقد السيطرة على دفة القيادة فكرة قاسية، فقد شعرت بالإذلال أمام الكثير من الناس، حتى هؤلاء الذين اعتقدت أنهم أصدقائي، الذين شمتوا فيّ واتهموني بالغباء وسوء الإدارة. كما أنه كان يومًا مشهودًا بالنسبة إلى الصحافة.

لحسن الحظ، لم تلك الأخطاء قاضية، فقد أتيحت لي فرصة أخرى، ولم تتعرض مؤسسة "ذا بيج إشو" للانهيار. فقد عادت

الشركة الآن تتربع القمة في ازدهار وتطوير لأعمال اجتماعية جديدة. ولكن لم تُدفَن الأخطاء، بل ظلت أمام أعيننا نتأملها بعناية حتى نرى كيف يمكننا أن نؤدي الأمور بشكل مختلف وأفضل مما كانت تتم عليه. تعلمنا أهمية أن نستعين بالأشخاص المناسبين، وأن نلتزم بحدود الميزانية، وأن نقلّص حجم النفقات، وإطلاع جميع العاملين على ما يجري، وفي الواقع تعلمنا أداء الأعمال الداخلية بشكل جيد.

ولكن أكبر ما تعلمته من دروس وما أخذته على محمل الجد هو أنني لو كنت انتبهت إلى الأخطاء في الوقت المناسب، وقيّمتها بما لدي من معرفة حين وقوعها، ما كانت مؤسستنا لتصبح على وشك الانهيار. حتى يومنا هذا، ما زلت أسمع الناس يتحدثون عن كيف أني دمرت "ذا بيج إشو"، على الرغم من أنني أشرفت على إعادة بناء المشروع من جديد. دفعت ثمن خطئي غاليًا، وما زلنا -كمؤسسة- ندفع الثمن، فقد أفقدتنا تلك الأخطاء بعضًا من أفضل مؤيدينا، الذين ربما لن يعودوا أبدًا إلى موقفهم المؤيد.

لذا، تدارك أخطاءك في بدايتها، لا تدع الأمور تخرج عن نصابها. من أكثر الأمثال رشدًا وحكمة المثل القديم القائل: "غرزة في الوقت المناسب تغنيك عن تسع". فحاول ألاّ تعد نفسك للفشل وأن تحدّ من أخطائك، تَعلّم ما يمكنك تعلُّمه من الأخطاء البسيطة لكي لا تُضطرّ إلى الوقوع في الأخطاء الضخمة.

الأخطاء في العمل

يسهل علينا تدارك الخطأ عند بداية وقوعه إذا سَهُل علينا الاعتراف به، والكفّ عن توبيخ الآخرين إذا أخطئوا. تعد تلك المشكلة إحدى أكبر المشكلات في العمل. في كثير من الأحيان لا يسمح لك بأن تلقي أخطاءك وراء ظهرك وتتجاهلها لتبقى إلى الأبد، فذلك يعد تصرفًا هادمًا لذاته. يتطلب منك العمل أن تدرك قيمة الأخطاء. تَفوّق عدد من الشركات التي أعرفها على نظيراتها بتناولها ما قد تعنيه تلك الأخطاء بالنسبة إليها، وتعلُّمها منها. علينا أن نغير الثقافة التي تجعل من الصعب علينا الاعتراف بالأخطاء ونسبتها إلى أنفسنا، حتى يسهل علينا تدارك أخطائنا قبل فوات الأوان والحد من الضرر الناتج.

من الواضح أن الأخطاء كثيرة وعديدة، وبعضها يصعب التسامح فيه عن غيره (مثل أن يستغل بعض السياسيين سلطاتهم ويتاجروا بها وينهبوا الأموال بحكم مناصبهم العامة)، ولكن في أغلب الأحيان يُتستر على تلك الأخطاء السياسية الدارجة مما يزيد الوضع سوءًا. يا له من إهدار مغفل للوقت!

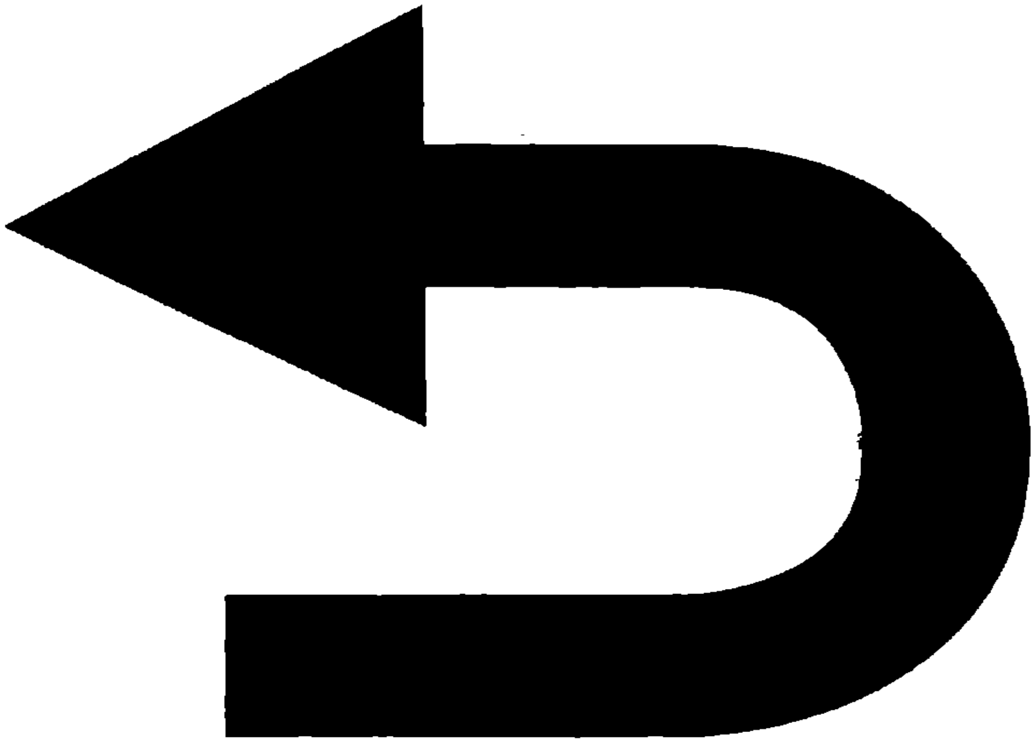
كما يقول توني أستاذي في كلية الخدمة المدنية: "خير طريقة تتأمل بها الأخطاء هي النظر إلى الماضي"، وبعبارة أخرى، من المفيد أن تسترجع كل الأخطاء التي وقعت فيها خلال فترة طفولتك أو

شبابك. حسنًا، لقد حان الوقت لنعترف جميعًا بما نقترف من أخطاء حاليًا، لذا هذا هو اعترافي:

منذ بضعة أسابيع، ألقيت خطابًا في الكلية عن القيادة، وتلقيت عددًا كبيرًا من الأوراق الغبية، لم أفهم منها شيئًا. كانت كلها متعلقة بموضوع المحاضرة، ولكني ارتكبت خطأً بأن قلت ما أرادوا هم مني قوله، كان يجب عليّ أن أقول: "اسمعوا، إذا أردتم أن يكون خطابي من تلك الأوراق ذات الصلة بالموضوع فاذهبوا إلى غيري". ولكني لم أفعل ذلك، وقبلت بالأمر. والآن تذوقت طعم المرارة ذاتها التي كنت أرشفها قبل سنوات.

وهذا يبين أنه حتى كبار السن أمثالي قد تزل أقدامهم في نفس الأخطاء مرة أخرى، ها أنا قد قلتها. لذا، استرخِ، ولا تخشَ الوقوع في الخطأ، ولن يصيبك قبس من البرق أو صيحة من الرعد إذا اعترفت بارتكابك الخطأ. ولكن تذكر فقط أن تأمل في نفسك خيرًا في المرة المقبلة.

- يمكن للأخطاء أن تزيد من قوتك ونجاحك إذا تعلمت منها.
- لا تسهب في التفكير في خطئك أو أخطاء الآخرين، إلا لتتعلم منها. وما إن ترتكب خطأً، ومهما يبلغ مقدار سوئه، أدرك الخطأ وتقبّله، ثم ألقِهِ وراء ظهرك وأكمل المسير.
- إذا ارتكبت خطأً فكن هادئ الأعصاب عند تعاملك معه، وحلله. كن موضوعيًا كأنك تتأمل فعل شخص آخر، وفكر في ما يمكنك أن تتعلم منه.
- تقبل فكرة أنك لا يمكن أن تكون بارعًا في كل شيء. ولا تتظاهر بتمتعك بشيء ليس فيك في الحقيقة. ولا تلُم نفسك على ما لا تتمتع به من مهارات في مجال أو آخر، فكلنا لديه نقاط ضعفه. ركّز فقط على تنمّية مواطن قوتك.
- إذا ارتكبت خطأً باتخاذك الوظيفة غير المناسبة، كما فعلت أنا، فلا تتمسك بها، فكلما تماديت في محاولة فعل ما لا تحسن أداءه، تضاءلت ثقتك بنفسك وزادت صعوبة حصولك على الوظيفة المناسبة.
- لا تتخبط طويلاً في أخطائك، بل أكمل مسيرة حياتك، واستفد من طاقتك بأقصى ما يمكنك.



الفصل الثامن

كف عن التفكير كضحية

الحياة مليئة بالضحايا. لا أعني بذلك ملايين البشر الذين يعانون في الحروب والمعارك والظلم، وإنما أعني هؤلاء الأشخاص الذين يقضون حياتهم في الشعور بظلم الحياة لهم، وتآمرها عليهم، وأن مشكلاتهم كلها هي بسبب الآخرين. قد تظن أن مثل هؤلاء الأشخاص هم من ينتمون في الغالب إلى أكثر البيئات بؤسًا وشقاءً في المجتمع، ولكن هذا اعتقاد خطأ، فهؤلاء ليسوا بالضرورة من قاع المجتمع، أو مكبلين بالفقر أو السجن أو التشرد، بل في الواقع أغلب من يعتقدون أنهم ضحايا يعيشون في نجاح وراحة، ولكنهم غير قادرين على أن يروا كم هم محظوظون. فهم ليسوا ضحايا بأي شكل من الأشكال، ولكنهم ينظرون بعين الضحية. قد تكون أنت أيضًا كذلك. فهل سبق لك أن:

- شعرت بأن الحظ لا يحالفك أبدًا؟
- اعتقدت بأن الآخرين يحظون بالفرص دونك؟
- لمت الآخرين على مشكلاتك؟
- أخبرت مَن حولك بمدى صعوبة الحياة عليك، بينما كنت تستمتع بتعاطفهم معك؟

إذا أدركت وجود أحد هذه المشاعر لديك، فأنت واحد ممن سقطوا في مصيدة التفكير كضحية. وإذا أردت أن تفعل شيئًا لتغيير حياتك فعليك أن تكفّ عن هذا التفكير. فالتفكير كالضحية في الواقع ما هو إلا حجة لعدم فعل أي شيء بنفسك. عليك أن تكف عن الاعتقاد بأن كل ما يحدث في حياتك نتج عن خطأ شخص آخر أو شيء آخر، وأنك لا تملك من الأمر شيئًا، ولا يمكنك فعل شيء حيال ذلك.

القبول

بالطبع، أول خطوة لتغيير مجرى الأمور في حياتك هي أن تتقبل فكرة أنك تفكر كضحية. يجد الكثير من الناس صعوبة في ذلك. ذهبت مؤخرًا لتناول العشاء مع أحد الأشخاص الذين تعرفت إليهم من خلال العمل وممن عرفتهم منذ بضع سنوات، وفي

السيارة في طريقنا إلى المطعم بدأ يخبرني بما لديه من مآسٍ، كانت كلها تتمحور حول بعض الاستثمارات التي قام بها بناءً على نصيحة خطأ (وبالتالي فما حدث ليس خطأه). ولكني عندما تأملت الأمر أدركت أن ذلك الرجل واحد ممن تحيط بهم تلك السحابة التي تجعلهم يقللون من قيمة إنجازاتهم، فهو دائمًا يشكو من سير المقادير ضده -ولهذا أصبح يمتلك الملايين بدلاً من أن يمتلك مئات الملايين- وأنه حيثما حلّ في مكان عمل لا يحبه مَن حوله من الناس. وبعد أن أصبح يعمل لحسابه الخاص، ما زال هناك ما يمنعه من بلوغ أقصى طموحاته.

أدركت أنه على الرغم من نجاحه، فقد كان مثالاً تقليديًا لمن يفكرون في أنفسهم كضحايا. بدا مثل "بيل" الذي يتسول منذ سنوات طوال، والذي أقابله بين الحين والآخر في ويست إند في لندن. كلما قابلت بيل وجدته أكثر حنقًا على الحياة، ووزنه يتناقص ومظهره يبلى. فلم ينفعه التسول بشيء، فكل ما يجنيه يذهب هباءً. وبعيدًا عن اللهجة والأسلوب الأكثر أدبًا في التعبير عن الغضب، كان صديقي ذو السيارة يشكو ويلقي باللوم بنفس الطريقة التي كان بيل يفعل ذلك بها. كل ما كان يميز كلاً منهما من الآخر هو أن أحدهما كان يمتلك الكثير بينما لا يمتلك الآخر شيئًا.

أعتقد أن صديقي كان يستمتع بأذني الصاغية التي أعرتها لمشكلاته، كان يقود سيارته ببطء واستغرقنا دهرًا من الزمان إلى أن وصلنا إلى المطعم الذي كنا سنلتقي فيه زوجته وبعضًا من أصدقائهما. وفي أثناء الأمسية لم يتفوه صاحبنا بشيء سوى بالقليل، وبدا مهمومًا طوال الوقت. لذا، عليّ أن أعترف أني في نهاية الأمسية حاولت أن أجد طريقة أخرى أعود بها إلى المنزل، فأولئك الذين يفكرون في أنفسم كضحايا في الحقيقة مملّون جدًا، فهم مهووسون جدًا بالتفكير في أنفسهم ومآسيهم إلى حد لا يسمح لهم بالتفكير في الآخرين إلا قليلاً. ولكن لم يكن منه مهرب، فقد اضطُررت إلى أن أعود معه. وبالطبع، كما هو متوقع، ظل يحدثني عن ماضيه المؤلم وعن كل المعوقات التي وضعها الآخرون في طريقه. أردت أن أصل إلى مرحلة خلال تلك الرحلة أستطيع فيها أن أسدي إليه نصيحة، فقد ظللت سنوات أتجنب أن أقول له: "يا هذا، أنت ضحية أخرى لا أكثر، والفرق بينك وبين الضحايا الآخرين أن لك سياجًا خاصًا حول مشكلاتك، فلديك سيارة واشتراك في قرى جزر الكناري السياحية ومدّخرات، ولكنك في الخقيقة لا تختلف عمن أعرفهم ممن يختبئون خلف عذر أن الحياة قدرت لهم أن تمنحهم أسوأ ما فيها".

أردت أن أقول كل هذا، ولكنه لم يتح لي الفرصة لذلك. وأخيرًا، بعد أن ترجلنا من السيارة ووقفنا في حديقة منزله الفاره،

الذي كان أفخم من أي منزل رأيته في حياتي، تمكنت من أن أخبره بذلك، وقلت له: "عليك أن تكفّ عن كونك ضحية، فقد أمضيت حياتك كضحية، وبينما كنت تصعد على سلّم النجاح تجاهلت كل الشواهد التي تنفي كونك ضحية، وبدلاً من ذلك قضيت حياتك كلها تأسى على نفسك". لم أكن أرغب في أن أقول لصديقي هذا الكلام في باحة منزله، ولكني لم أستطع أن أراه يحط من قدر حياته وعائلته والأملاك التي كان يملكها.

بدا الامتعاض على وجهه وقال: "أذلك ما تظن، لا بد أنك مجنون! تعتقد أني ضحية؟ أنا، من دون كل البشر؟" بقيت ثابتًا على موقفي وأجبته: "نعم، أنت ضحية، فالحظ دائمًا لا يحالفك، وتقدر لك الحياة بلاياها ونكباتها، ولا يرى أحد إمكاناتك الحقيقية. أنت لا تختلف كثيرًا عن المشردين الذين أعمل معهم. تعاني من نفس المشكلة: تبحث دائمًا عن الحجة التي تبرر بها سبب عدم حصولك على ما تريد". ولكنه لم يستمع إلى كلامي، ودخل منزله فحسب.

وقفت لبضع دقائق، ثم سرت في الشارع أقول لنفسي: "لِمَ لا يفهمني أحد؟ لِمَ يُساء فهمي دائمًا؟ لِمَ كانت الحياة...".

أنا أمزح! ولكن جديًا، لم يكن بوسع صديقي أن يحسّن حياته أبدًا إلى أن يدرك صحة ما قلته له.

لا أعذار

من المنعش دائمًا أن تقابل أشخاصًا تظن أنهم سيشْكون من قدَرهم في الحياة -غالبًا لأن لديهم أسبابًا وجيهة للتذمر- ولكنك تُفاجئ بأنهم لا يشتكون. أذهب إلى السجون عادةً لألقي محاضرات للسجناء حول كيفية خروجي من حياة الجريمة وتغييري حياتي. كنت في إحدى تلك الزيارات إلى سجن "واندسورث"، وفي أثناء حواري مع السجناء عقب المحاضرة، أدركت أن أحدًا منهم لا يشكو من قسوة الحياة عليه، ولا يلوم الآخرين على جرائمه، ولا يتخذ قصص الحظ العاثر عذرًا له.

فهذا في الواقع هو ما يتعلق به التفكير في النفس كضحية، فهو أن تختلق لنفسك عذرًا ذكيًا جدًا تبرر به سوء تصرفك، وعدم النجاح في الحياة كما ينبغي. قد تكون عشت حياة شاقة، أو مررت بأوقات صعبة، ولكن هذا ما حدث مع كثير من الناس لأن الحياة ليست عادلة، فلمَ تتوقع أن يسير كل شيء في الحياة دون كد؟ المهم هو ما تقرر أن تفعله حيال ذلك. فهل ستقضي ما بقي من حياتك منغمسًا في الشفقة على ذاتك ورثاء حظك وتتسبب في كآبة نفسك أكثر، أم هل ستبذل ما في وسعك لتحقق أقصى استفادة مما لديك؟

قبل أن أبدأ "ذا بيج إشو" ببضع سنوات كان لدي هذا المخزون الوافر من الشفقة على ذاتي. فبينما كنت أرتشف شرابًا،

كان يمكن أن أنتقل من مزاجي الاجتماعي إلى العدواني إلى الشفقة على الذات. وكانت حيلتي هي إلقاء اللوم على سلوكي غير الاجتماعي بسبب فشلي خلال السنوات الأولى من حياتي. استغرق ذلك وقتًا ولكني أدركت في النهاية أن التصرف بعدوانية ثم اتباع ذلك بالشفقة على النفس لم يعد عذرًا مقبولاً.

افعل شيئًا حيال ذلك

قابلت العديد من المشردين الذين حملوني على أن أدرك كم أن التفكير في النفس كضحية هو تفكير محطّم للنفس. فهم يتمسكون بلعب دور الضحية كأنه منهج حياة، ويضيعون أنفسهم دون شفقة عليها. وبعدها، أنشأت "ذا بيج إشو"، وعلى الرغم من أني كنت أسرف في الشرب، فقد توقفت عن اختلاق الأعذار القديمة ذاتها. لم أستطع الاستمرار في التحجج بأن الحياة كانت قاسية عليّ إلى الحد الذي جعلني بالكاد أنجو. توقفت عن التفكير في نفسي كضحية، لأنني قابلت الكثيرين ممن فكروا مثلما فكرت، حتى بدت ادعاءات تلك الضحية التي بداخلي واهية وبدا أنها مجرد مبرر لا أكثر.

أحد أول من فتح عينَيّ على حقيقة الأثر المدمر للتفكير كضحية كان امرأة ذكية جدًا، في منتصف الأربعينيات من العمر، وكانت تسطو على الأراضي ومن ثم أصبحت متسولة غير بارعة.

وظهرت مؤسسة "ذا بيج إشو" في الوقت المناسب تمامًا بالنسبة إليها. باعت عددًا من الصحف لتجني بالمال حياة كريمة، وساعدناها على أن تحظى بوظيفة داخل إحدى المؤسسات. وبما كانت تتمتع به من مهارات تعليمية، ساعدناها على أن تمحو أمية بعض الأميين، الأمر الذي كانت بارعة فيه. ولكن هذا لم يكن كافيًا، فقد كان ثمة دائمًا ما لم أفعله أنا أو أحد أفراد فريقي من أجلها. كانت تتذمر من أن هناك دائمًا من يقف في طريق أدائها لعملها -السلطات التعليمية أو النظار أو المجلس المحلي- وكان لديها قائمة طويلة من الشكاوى من خذلان الناس لها، بدلاً من أن ترى مقدار ما بُذل من جهود لمساعدتها، ولم تفعل شيئًا سوى الاستمرار في الشعور بالسخط وعدم الرضا.

لا يمكن أن تظل تأسى على نفسك عندما ترى ما فعله الأسى بشخص كتلك السيدة. يعيق التفكير كضحية تقدُّم مثل هؤلاء الناس، لذا، اقتلعت ذلك التفكير من عقلي عندما رأيت الآخرين يستخدمونه بشكل هدام، وليعذروا أنفسهم على عدم التحرك لفعل شيء. بدأت أرى كيف يمكن أن تتلبد سماء الفرص بغيوم الإشفاق على الذات ورثائها، فلا تقودك إلى شيء. انهار إشفاقي على ذاتي تحت وطأة مقابلة مئات الأشخاص الذين يشفقون على أنفسهم، واستنتجت أنهم بذلك الإشفاق لم يحققوا شيئًا.

فإذا علمت أنك بدأت تفكر في نفسك كإحدى ضحايا الحياة، فتأمل حياة من حولك من الناس. عندما ترى ضحايا حقيقيين، ستجدهم في الغالب يرفضون أن يُهزموا، على الرغم من أن رياح الحياة تأتي بما لا تشتهي سفنهم. سترى حينها الإنسانية في أبهى صورها، وستراهم مصدر إلهام لكل من أراد أن يلوم الحياة ويلوم وقوعه كضحية ليبرر عدم الحصول على مراده.

- يتخذ خداع الذات أشكالاً شتى، ولكن التفكير في النفس كضحية هو واحد من تلك الأشكال التي يسهل التخلص منها.

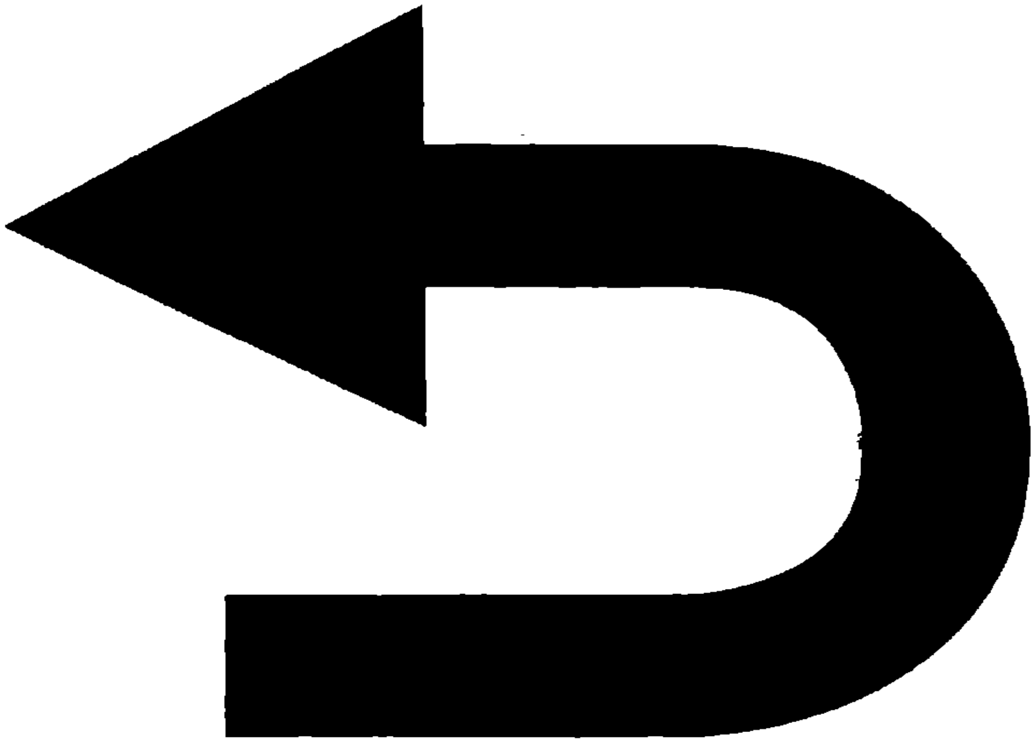
- كُفَّ عن الإشفاق على ذاتك. لا أعني بذلك أنك لا تملك أسبابًا تدفعك للأسى على نفسك، ولكن الإشفاق على الذات سوف يعوق تقدمك.

- املأ عقلك بأفكار إيجابية، فلديك متسع من المساحة في عقلك، فلا تملأ هذه المساحة بأسباب عدم فعلك أي شيء. بدلاً من ذلك فكر في كيفية فعل شيء، وضع خطة لبلوغ ما تريد.

- ارتقِ فوق الحدث. كن تحليليًا عند حدوث خطب ما. بدلاً من أن تترك ذلك الخطب يحبطك، حاول أن تنظر إليه بعين موضوعية لتكتشف لماذا حدث ذلك وكيف حدث. لا توبخ الآخرين على الفشل أو تنظر إليه على أنه مؤامرة ضدك. مهما كنت محبوبًا، سيظل هناك من لا يحبك، ولكن لا تجعل ذلك عذرًا لقعودك عن العمل بينما يمكنك أن تبلغ الثريا. عندما تبذل ما في وسعك لفهم المشكلة، اتخذ فعلاً على الفور وامضِ في طريقك قدمًا.

- افعل ما في وسعك حتى لا تكون ضحية حقيقية. ربما كان من المألوف أن تقول لنفسك إن خطواتك في الحياة وطريقة تحكمك في الأمور هي ما جعلك عرضة للهجوم والإيذاء. وأنا متأكد من عدم صحة ذلك تمامًا. فلا تفكر أو تتحدث أو تسِرْ كضحية. ولا تمنح نفسك رفاهية الإشفاق على الذات ونعي الحظ، فلن يوصلك ذلك إلى شيء، تذكر أن الضحايا الحقيقيين لا يملكون تلك الرفاهية من تدليل النفس بالتفكير كضحية.

- لا تجعل سوء الحظ أو المشكلات تعيقك عن الحركة، بل اخرج وأثبت أنها يمكن أن تكون شاحذًا لهمتك للنجاح.



الفصل التاسع

كُفّ عن الانتقاد

المنتقدون هم من يعرّفون أنفسهم من خلال فشل الآخرين وإخفاقاتهم، فهم لا يرون أنهم طرف في المشكلة أبدًا، وكل من سواهم من الناس طرف فيها، أو -كما أقول أنا على سبيل المزاح- هم أصحاب "التفكير من خلال التوبيخ والاتهام". وبعبارة أخرى، يقضي المنتقدون أوقاتهم في التفكير في طرق ينتقدون بها الآخرين بشكل لاذع على خذلانهم إياهم وتخييبهم آمالهم. عادة ما تقتصر تلك الصفة على الشخصيات الكوميدية والساخرة في الأفلام ومسلسلات التليفزيون، أو كما تعلم، هؤلاء الجيران الذين يسخرون من كل من يمر في الشارع. ولكن أضحى تقريع الناس وانتقادهم نوعًا من العادة القومية. فكل الناس يفعل ذلك: تصيُّد الأخطاء والتذمر والانتقاد. أمضيت أمسية من الأمسيات مع عدد من الأشخاص الذين لا يفعلون شيئًا سوى السخرية من زملائهم في العمل أو ممثلي التليفزيون أو وزراء الدولة أو حتى الأصدقاء غير الموجودين. أنا شخصيًا شاركت في هذا في بعض الأحيان،

وقيّمت نجاحي بمقدار فشل الآخرين وإخفاقاتهم. أنا لا أقول إننا يجب ألا نستمتع بمثل هذه السخرية وهذا الانتقاد بين الحين والآخر مع أصدقائنا، فانتقاد الناس على عدم بلوغهم ما نبلغه من النجاح يجعلنا نشعر أن حياتنا ليست بهذا السوء، ولهذا نحب جميعًا قصص فشل نجوم الغناء أو أصحاب الحملات وأعلام السياسة. ولكن إذا أصبحت تلك الخصلة عادة متأصلة في أحدنا، فهو يعاني من مشكلة خطيرة، لأنه من المعروف أن المنتقدين لم يغيروا شيئًا يستحق التغيير قط.

انتقاد الناجحين

من الصعب بالتأكيد تجنب وجهة نظر المنتقدين في الحياة. واحدة من "السلع" المتداولة الآن هي انتقاد من يحققون الإنجازات ويحاولون فعل شيء يُذكر. ويبدو أن توبيخ الناس وتشويه صورهم هو ما يحقق بيع الصحف ويجعلنا نستمع إلى الإذاعة ونشاهد برامج التليفزيون. كما أصبح فضح إخفاقات الشركات تجارة مربحة، كتسليط الضوء على فشل من يعتقدون أنهم أفضل منا، والذين سرعان ما نكتشف انحرافهم وطمعهم وعجرفتهم أو نكتشف غباءهم الصرف.

قد تجادلني قائلاً إن الكثير من الأمور تدفعنا بالفعل إلى الشكوى والتذمر، فنحن نعيش في عالم يخيّب آمالنا فيه السياسيون

والمديرون والبنوك وشركات الهواتف، لذا يبدو أن لدينا العديد من الأسباب التي تحملنا على الشكوى. نعم، علينا أن نكون أصحاب عين ناقدة، وأن نزن تصرفات مَن حولنا من الناس. فما زالت الأخطاء تقع، ولا أقول إن علينا السكوت عنها، فذلك يعني إطلاق العنان للفساد والممارسات المغلوطة. أما أن تكون خبيرًا في فشل الآخرين وانتقادهم باستمرار فذلك لا يقرّبنا من حل المشكلة قيد أنملة. ليس عليك أن تملأ فراغ حياتك بالتأوه والعويل والنحيب. إذا لم تكن حذرًا، فسيتحول ذلك إلى حجة لعدم فعلك أي شيء. لا تتذمر فحسب، ولكن حاول أن تغير السلبيات في حياتك وفي حياة الآخرين من حولك.

تَحقّق من وجهات النظر السلبية

يرى المنتقدون الحياة بنظارات سوداء، وينظرون إلى كل شيء بعين سلبية، وإذا بدأتَ ترى أنت الوجود من حولك بتلك العين فستفقد الباعث على تغيير الأمور إلى الأفضل. وإذا كان كل مَن حولنا فاسد، ولا نفع في أي من مؤسساتنا، وهو ما يريدنا المنتقدون أن نصدقه، فما الحكمة إذن من محاولة فعل أي شيء على الإطلاق؟ بالطبع ليست تلك الصورة الحقيقية للأمور، فخذ حذرك عندما تسمع قصة هدفها انتقاد أحد ما أو شيء ما، ولا تقبل الآراء السلبية دون أن تفكر فيها وتتحقق منها. على سبيل

المثال، في أحد الأيام كنت أستمع إلى الأخبار على محطة الإذاعة، وكشفت الأخبار عن أن "رواد فضاء من المتدربين في وكالة ناسا يثملون خلال التدريب". أصاب الوكالة الخزي، بينما تعجبت أنا من وصول الأمر إلى الأخبار. هؤلاء الرواد الشرفاء الأنقياء هم بشر في النهاية، قد يخطئون مثلنا جميعًا. ولكن الحدث برمته وُصف بأنه خيبة أمل أخرى من مؤسسة أخرى من إحدى أكبر المؤسسات في العالم. أستطيع أن أحصي في العام الواحد مئات الآلاف من المرات التي تم الترويج فيها لمعلومة بشكل أو بآخر لإثبات أنه لا يمكنك أن تثق في أحد، وكل الناس مستغل ومخطئ. إذا توقعت الكمال من الناس من حولك أو المؤسسات بشكل غير معقول، فبالتأكيد ستصاب بخيبة الأمل، ولكن ذلك لا يعني أيضًا أن نُصاب بالكآبة والسلبية.

كن بنّاءً لا هدّامًا

المنتقدون لا يفعلون شيئًا غالبًا، فالانتقاد يجعلك تشعر بأنك متفوق على باقي البشر، فلا تحتاج إلى تغيير أي شيء في حياتك. اعتادت أمي انتقاد الآخرين على دياناتهم أو أعراقهم أو مستواهم الاجتماعي... على أي شيء وكل شيء. لم يفلت شيء منها. كانت ترى كل مَن حولها عديمي الفائدة، وتدّعي أنها تستطيع أن تؤدي

الأمور بشكل أفضل، ولكنها لم تكن تفعل ذلك. فإذا أردت أن تكون ممن ينجزون ويبدعون ويبنون، فعليك أن تبتعد عن الانتقاد أو المنتقدين، وتَحَلَّ بطابع أكثر إيجابية.

قد يخطر ببالك أنه رغم أن الانتقاد ليس بالأمر الجيد، ولكنه على الأقل ليس بهذا الضرر. ففي النهاية لا يفعل المنتقدون شيئًا سوى الكلام. لكن في الحقيقة، أعتقد أن الانتقاد أمر في منتهى الضرر، فهو يسعى للهدم والتدمير.

ورثت عادة الانتقاد من أمي، وكشاب في مقتبل العمر، وعلى الرغم من أني لم أكن أحيا حياة نظيفة بريئة، فقد كنت أنتقد مَن حولي من الناس. عندما كان عمري ٢١ عامًا في أواخر الستينيات، انضممت ذات مرة إلى إحدى أكبر جماعات الانتقاد والسخرية. كان الأمر كاحتفال ثائر، فقد حوَّل أفرادها الانتقاد إلى شيء شبه مقدس، وكانوا يبذلون جل طاقتهم في حمل الناس على السخط على الرأسمالية، وتوحيدهم لمحاربة النظام الحاكم من أجل خلق نظام أفضل. بات كرهي لهؤلاء الذين يديرون النظام أشبه بالعقيدة أو الملة المتبعة. ولكن المشكلة الكبرى كانت هي أن تلك الجماعة لم تكن تعرف كيف تخلق نظامًا أفضل، لذا جعلوا جل غايتهم الانتقاد والتدمير

خلال العام الأول من انضمامي إلى جماعة المنتقدين الثائرة تلك، أقيم مخيم صيفي، وخرج نحو ٥٠٠ فرد منا إلى إسيكس، حيث مكثنا أسبوعين في أحد حقول المزارعين. كانت الرحلة رائعة، ولكن كل من ذهب في تلك الرحلة، بما في ذلك جماعة الثوار، أساؤوا استغلال الوقت، فقد كانت وزارة القوى العاملة في ذلك الوقت تزداد فسادًا، وامتلأ عالم الأعمال بالفاشيين المتربصين في انتظار أن يهدموا حرياتنا. وكانت الطبقة العاملة تُعامَل بقمع وإرهاب، وتضيع أبسط حقوقهم في الحياة وتحسين الظروف المعيشية يومًا بعد الآخر. وهكذا سرنا في رحلتنا، وراح مئات الأشخاص منا يقضون وقتهم في ابتكار فلسفات ونظريات لهدم النظام، بدلاً من تحليل أخطاء النظام أو فعل أي شيء إيجابي لتغيير الأمور إلى الأفضل.

بعد ذلك بأربعين سنة، بدا أن ما كنا نتناقش فيه في خيامنا خلال تلك الرحلة إلى ريف إسيكس يرد على ألسنة العديد من الناس، ويتناوله بالذكر حتى الشخصيات المحترمة في المجتمع الذين لم يسلموا من الانتقادات. لا يفارقني الشعور بأن كل النحيب والعويل والانتقاد الذي دار في البلاد كان منشؤه مراعي إسيكس في ذلك الوقت. ربما انتقل الانتقاد الآن إلى الطبقات المتوسطة والجديرة بالاحترام، ولكن إذا لم يكن الانتقاد بنّاءً يقترح بدائل أكثر نفعًا، فلن يكون ذا قيمة تُذكر.

الانتقاد والمشردون

أحيانًا أعتقد أن الناس لا يدركون مدى خطورة انتقادهم المستمر، وأتساءل: هل إذا علموا بمدى خطورة الانتقاد سيستمرون فيه إلى هذا الحد؟ كثيرًا ما أتعرض لانتقاد المشردين وسخريتهم، وفي معظم الأحيان أشعر بالقوة والقدرة على تقبُّله، وقليلاً ما يؤثر فيّ. أذكر ذات مرة أني كنت في حانة مزدحمة بالناس، أحاول أن أصل إلى البار، وعندما اقتربت منه، رأيت رجلاً ضخم الجثة يدفع الناس ليصل إلى المكان الذي يريد، وعرفته فقد كان بائعًا لمجلة "ذا بيج إشو". وعندما رآني تحول وجهه من الوداعة إلى التجهم والشراسة، وصاح فيّ من خلال طاولة البار بيننا: "يا هذا، لي حساب لم أصفِّه معك"، ومن ثَمّ رددت عليه بالصياح بصوت عالٍ أيضًا: "وأنا لي حساب لم أصفِّه معك".

صوتي أعلى من أصوات كل من عرفتهم في حياتي، ولذلك فقد سمعني الرجل، لذا خرجنا من الحانة المزدحمة لنتكلم، وسبقني هو بتصفية حسابه وسرد لي قائمة طويلة من السلبيات في مؤسسة "ذا بيج إشو": العاملون لا يهتمون بالمشردين، ولم تُصدِر المجلة عددًا كافيًا من المقالات التي تتناول ما يعانيه المشردون من مشكلات، ولم تكن المجلة في الحقيقة بهذا القدر الشائع من الإفادة، وعدد من الشكاوى الأخرى عن المؤسسة من المشردين وغيرهم من الناس.

استمعت إليه بصبر لفترة من الوقت حتى نفد صبري، وقلت له: "حسن، إذا كانت المؤسسة بهذا السوء وعدم النفع فسأذهب إلى المكتب صباح الغد وأعلن إغلاق المؤسسة، سأصفّي المؤسسة فحسب، ولن تُضطرّ بعدها إلى التعرض للاستغلال والاستخدام من قِبل الشركة. نعم، هذا ما سأفعله". قلت ذلك بنفس نبرة الصوت التي استخدمها معي. نظر إليّ بائع "ذا بيج إشو" مذهولاً، فقد صُدم من خبر أن "ذا بيج إشو" التي انضمّ إليها (والتي -كما قال- لا قيمة لها ولم تقدم له شيئًا) قد لا تستمر. فملاحظاته المنتقدة الساخرة نتج عنها غير ما كان يسعى إليه، كما نتج عنها قدر كبير من الحقيقة.

في النهاية، عرض عليّ أن يقدم لي شرابًا على حسابه، وقال لي إن "ذا بيج إشو" في الحقيقة جنّبته السجن وجعلته قادرًا على دفع إيجار الغرفة التي يسكن فيها. لقد فادته المجلة فعلاً. ربما كان ليستمر في الانتقاد ولكنه لم يرد لها التصفية. وبالطبع لم تكن لدي نية إغلاق "ذا بيج إشو"، ولكني تعلمت أنه إذا حاول الإنسان أن يفعل شيئًا مفيدًا في الحياة، فلا بد أن يكون مستعدًا لانتقادات الناس. فلا تستسلم، ولا تجعل انتقاد المنتقدين يعيقك عن المضي قُدمًا في طريقك. بالتأكيد لن تسير معك كل الأمور على خير ما يرام، فلا يوجد أحد كامل، لذا ستقع في الأخطاء، ولكن تذكر أن الذين ينتقدونك لا يفعلون شيئًا مفيدًا في الحقيقة، ولا يملكون الشجاعة لتجربة أمور جديدة.

أحيانًا كانت شكاوى المشردين مربكة جدًا إلى حد جعلني أفكر بالفعل في إغلاق المجلة. وما أزعجني حقًا هو تقليل العمالة إلى حد لم يبقَ معه منهم أحد، ولكني حافظت حينها على رباطة جأشي لأني كنت أعلم أن هؤلاء المشردين ما هم إلا ضحايا، وأن انتقادهم لكل ما حولهم دون انتقاد أنفسهم كان علامة على وجود مشكلات لديهم، فالانتقاد كان جزءًا من نكبتهم، وكان ثمة ذاك الهاتف الذي يقول لهم دائمًا: "انتقد بدلاً من أن تنجز شيئًا، انتقد بدلاً من أن تغير شيئًا".

لقد مر المشردون بما يكفي من العذاب، وفقدوا الكثير لدرجة أنك قد تسامحهم إذا صبوا جامّ غضبهم على الآخرين. قد تتفهم ذلك إلى حد ما، ولكن بالنسبة إلى من يملكون المنازل والوظائف ويقضون العطلات باستمرار، لا يُعذر من ينتقد بدلاً من أن يفعل شيئًا مفيدًا. إذا انتابتك مشاعر قوية تجاه شيء ما فلا تقعد في نحيب وعويل، بل افعل شيئًا، وإذا لم تستطع أن تفعل شيئًا فلا تندب الحظ، فالنحيب والعويل سوف يأخذان من حياتك المبدعة سنين عديدة.

ترك بائع "ذا بيج إشو" العمل منذ سنوات، ولا أدري إن كان قد حصل على وظيفة أخرى أم زُجّ به في السجن أم عاد إلى بلدته أم مات، فهذه طبيعة "ذا بيج إشو"، يتوافد الناس ويعملون معنا، ويختفي عدد كبير منهم. أتمنى لو أنه ذهب إلى مكان أفضل، ولكني مقتنع بأنه إذا كان قد تبنى أسلوبًا أفضل وأكثر إشراقًا على الحياة بينما كان في "ذا بيج إشو" فربما كان ذلك لأنه كفّ عن كونه منتقدًا وأصبح فاعلاً.

اصرف طاقتك إلى ما هو أكثر نفعًا

من العجيب كم يقضي الناس من وقت ومقدار ما يبذلونه من جهد في الانتقاد. كنت مسافرًا في أحد الأسابيع بسيارة أجرة، ودون أي استثارة مني للموضوع بدأ سائق السيارة يخبرني عن آرائه في أداء أحد أكبر فرق كرة القدم في لندن. فقد كانت معرفته الشاملة تقريبًا بتلك اللعبة وبالنادي مذهلة. ودخل في أدق التفاصيل عن المدير وصاحب النادي واللاعبين الذين انتقد أداءهم. تخيل لو أنه صرف تلك الطاقة والمعرفة إلى غرض أكثر نفعًا، لكان الآن معلقًا ناجحًا في الإذاعة أو التليفزيون، أو صحفيًا رياضيًا. كل ما كان ينقصه هو بعض التدريب، ولكن ليفعل ذلك عليه أن يستقطع جزءًا من طاقته ويستخدمه بشكل بنّاء.

أتفهم كم هو مُغرٍ الانضمام إلى عصبة المنتقدين، فتلك فرصة لإعلان آرائك والظهور بمظهر الذكي دون الحاجة إلى فعل أي شيء آخر. كما أنها وسيلة تقول بها لنفسك إنك أسمى من كل ما يحدث حولك، وإنك تستطيع أن تفعل أي شيء من تلك الأمور إذا رغبت في ذلك، ولكنك اخترت ألاّ تفعل. كلنا مذنبون في ذلك، ولكنك إذا واصلت هذا الانتقاد بشكل متكرر فستجدَ في النهاية أنه من الصعب عليك إحداث أي تغييرات في حياتك.

إذا كففت عن الانتقاد فستتمكن من استخدام طاقتك في تغيير ما ترغب في تغييره في نفسك. وحينها قد تبدأ الاسترخاء والبحث عن الفرص. وتذكر أن أكثر من يضره انتقادك هذا هو أنت، لأنك تعيق تقدمك في الحياة بأفكارك السلبية.

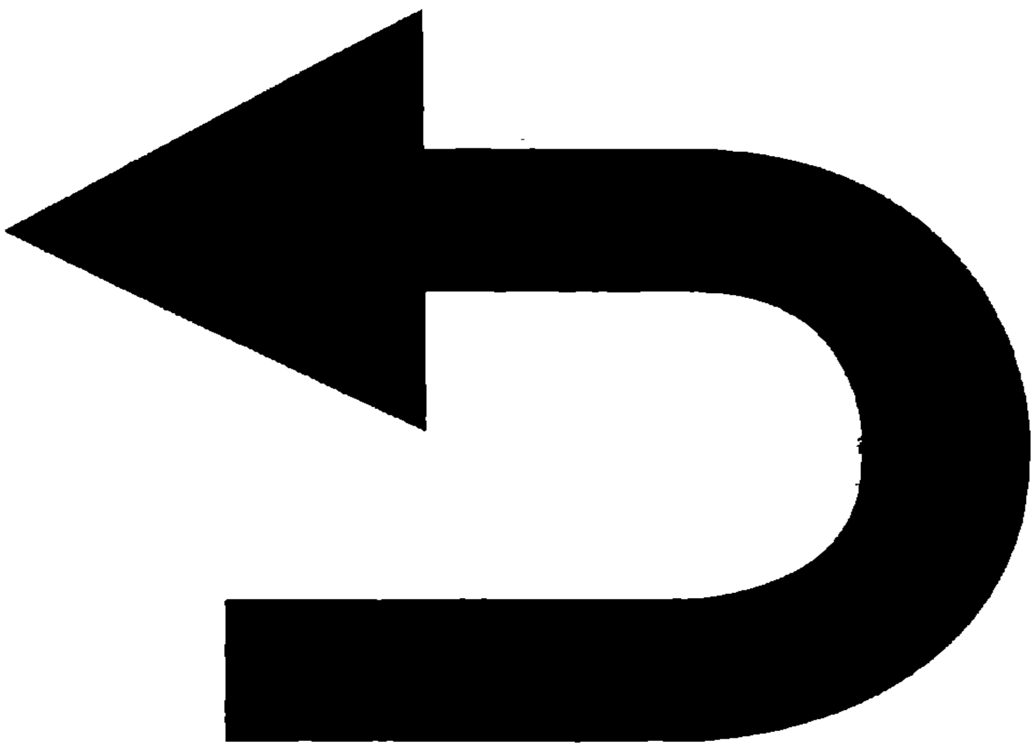
- لا تيأس من نفسك. يجب ألاَّ تمنعك فكرة أنك معرَّض للفشل من بذل الجهد. وإذا فشلت فيكفيك شرف المحاولة، وهذا أفضل مما قد يفعل معظم الناس.

- افعل شيئًا حيال التغييرات التي تود أن تراها بدلاً من الاكتفاء بالتحدث عنها. إذا انتابك شعور تجاه أمر ما فاستجمع قواك وبادر بفعل شيء مفيد. إذا رأيت أن العالم مليء بالقادة السياسيين الفاسدين، فكن أنت قائدًا ولو في أمر بسيط. توقف عن التذمر الذي لا يجدي نفعًا، وحوِّل طاقتك السلبية إلى أداء أمر إيجابي ومفيد من شأنه أن يغير حياتك للأفضل. اعمل كثيرًا وتكلم قليلاً.

- انظر إلى نفسك قبل أن تحكم على الآخرين. فنحن نعلم أننا جميعًا يمكننا النجاح بوجود شيء يسير من النقد، ولكن الطريق الذي لن يوصلنا إلى النجاح أبدًا هو الانتقاد اللاذع والسخرية، ففيها يزيد مقدار دفاعك عن نفسك، وتغلق أبوابك كما تغلق آذانك.

- وفّر ملاحظاتك للأشياء التي لديك معرفة بها، ولا ترفض أحدًا أو أمرًا لا تعلم عنه شيئًا. وإذا لم تعلم ظروف وملابسات أمر ما فكن أرقى من أن تضع الأمر في حسبانك. وإذا كان هناك ما تجهله أو ما لست متأكدًا منه وأردت التعليق عليه فاعرف المزيد عنه أولاً. استبدل بانتقادك التحليل والبحث والمعرفة والفعل، فالانتقاد الذي ليس في محله يزيد الفساد وعدم الكفاءة، لأنك به تقلل من النقد البنّاء النافع.

- كلما انتقدت بشكل لاذع بقيت مكانك في الحياة. لذا كُفّ عن الانتقاد، وفكّر في القيام بأفعال تفيد حياتك أنت.



الفصل العاشر

ابتعد عن التعقيد

قد تعتقد من كلام كثير من الناس أن التغيير حتى للأمور الأساسية في الحياة يتطلب معرفة وخبرة معقدة، لأن كل ما حولك معقد وصعب. ولكن أتمنى أن يكون هذا الكتاب أقنعك بأن من الممكن أن يكون تغيير حياتك سهلاً إذا بسطت الأمور على نفسك؛ إذا بدأت بأصغر الأمور وأكثرها جوهرية وواصلت البناء على أساسها. هكذا غيرت أنا حياتي: بأداء أبسط الأمور. لم يكُن لدي ذلك التفكير الذكي خلال سني حياتي كلها، فأنا أفضّل أن تكون الأمور مباشرة وبسيطة لا معقدة، ولا أعتقد أن على الإنسان أن يكون ذا علم بالغ أو ذكاء خارق حتى يحيا حياة سعيدة.

العبقرية غير مطلوبة

معظم الناس يستطيع أن يؤدي أغلب الأمور في الحياة. فإذا أردت أن تنجح في أمر ما فحاول أداءه وواظب عليه، وإذا لم تنجح في بداية الأمر، فحاول مرة أخرى. بالطبع سيجد بعض الناس تحقيق

بعض الإنجازات أسهل من البعض الآخر، ولكنك لا تحتاج إلى أن تكون عبقريًا حتى تتعلم إنجاز معظم الأمور، حتى إن شخصًا ناجحًا كالملياردير ريتشارد بارنسون ليس عبقريًا، فقد بلغ ما يبلغه اليوم من نجاح بفضل الإنجاز والمواظبة. وإذا حلّلت كل الصفقات التي أبرمتها، سواء أكانت جيدة أم لا، فستجد أنها ليست معقدة بالضرورة، وبالتأكيد لا تتطلب ذكاءً أو قدرةً خارقين، ولكنها تتطلب المهارة وقدرًا كبيرًا من التصميم. ولكن لم يتطلب الأمر من بارنسون ذكاءً أو قدرة خارقين لبناء إمبراطوريته، فما فعله هو أنه ألصق لبنة عمل بجانب الأخرى فحسب. إذا سرت بخطى بسيطة وقمت بالبناء فوق ما تعرفه بالفعل، فسيسهل عليك الوصول إلى النجاح.

وكما قلت في عدد لا حصر له من المناسبات: لم تكن مؤسسة "ذا بيج إشو" عملاً عبقريًا، وإنما كانت عملاً دفعَته الحاجة فحسب. فقد نجح لأن عددًا كبيرًا من الناس ابتاع المجلة من مجموعة من البائعين الذين صدف أنهم هناك لجني بعض المال.

يجب أن نتخلص من فكرة أن التغيير قد يحدث فقط نتيجة سلسلة طويلة من الأحداث التي تفوق معرفتنا وتخرج عن دائرة تحكمنا. تستطيع أنت أن تبدأ بتغيير حياتك بعد لحظات من إنهائك قراءة هذا الكتاب.

تعلم الأساسيات

إذا أردت أن تغير أمورًا في حياتك فعليك أولاً أن تتأكد من أنك تعي المبادئ الأساسية جيدًا. اصرف نظرك إلى الأمور البسيطة لا المعقدة. يغفل كثير من الناس تعلم الدروس البسيطة التي يجب عليهم تعلمها، مما يوقعهم منكبّين على وجوههم في الأخطاء. تذكر أن عليك أن تتعلم السير قبل أن تتعلم العدْو. كان والداي مثلاً جليًا لَمن لم يتعلم السير أولاً قبل العدْو، فقد كانا شخصين ماهرين، فأمي كانت تعمل سائقة لحافلة، لذا كان تفكيرها الحسابي جيدًا، وكان أبي يعمل في بناء المنازل وإصلاح السيارات، حتى إنه كان يصنع أطيب كعك وخبز قد تتذوقه في حياتك. ولكنهما كانا في أزمة دائمة لأنهما لم يعرفا كيف يديران أساسيات الحياة، وبخاصة المال. لم يواجها أي مشكلة عويصة، وكانا يشعران بأنهما مهزومان دائمًا. وعلى أي حال لو أنهما نظرا إلى ما لديهما من أزمات ومشكلات لوجدا أن معظمها يمكن حله ببساطة شديدة. ولكن لأنهما لم يتعلما أن يدخرا المال بدلاً من أن ينفقاه على ما لم يحتاجا إليه، لم يتمكنا قط من النجاح في حل مشكلات حياتهما. لذا، ابدأ بالتعامل مع أساسيات الأمور وأبسطها أولاً قبل أن تبدأ بحل المشكلات الأكثر عمقًا.

لا تبالغ في التعقيد

أحيانًا يصعب على المرء أن يفكر في التغيير بسبب المشكلات التي تعترض طريقه والتي يبدو حلها أصعب مما يتصور. ولكني أعتقد أننا نبالغ كثيرًا في تعقيد الأمور، ونتخذ ذلك ذريعة جيدة لعدم فعل أي شيء. فإذا ألبست مشكلات حياتك ثوب التعقيد البالغ فأنت تهرب من حقيقة أنه يمكنك أن تفعل شيئًا الآن في تلك اللحظة لتحسين مسيرة حياتك. لا تقُد نفسك للإيمان بأنك لا تستطيع تغيير شيء أو أنك تحتاج إلى مساعدة عميقة لتسيير أوضاع حياتك على ما يرام. أذكر صديقة لي كانت تريد أن تحسن لياقتها البدنية، وكانت تنتظر وصول آلة الخطوات الرياضية التي نصحها الخبراء بشرائها، والتي طلبت شراءها من أمريكا. وبينما كانت تنتظر كانت تشعر بالقلق حيال صحتها وتقول إنها لا تطيق الانتظار إلى أن تبدأ نظامها الغذائي الجديد. قلت لها إن لديها سلالم بالفعل في منزلها وأنها يمكن أن تحل محل الآلة ويمكن أن تبدأ في التدرب عليها. ارتسمت على وجهها نظرة تعجب! نعم، إنها لم ترَ هذا الحل فائق السهولة حقًا، وإنما صعّدت مشكلتها إلى الآفاق، وطلبت الحل من الخبراء عميقي العلم ومن آلاتهم خارقة القدرة.

لذا امضِ في الحلول البسيطة. هل تريد أن تكون ذا صحة جيدة؟ جرب التماين الرياضية. لا تحتاج إلى الحصول على شهادة دكتوراه لكي تضبط منبهك قبل موعد استيقاظك بنصف ساعة

لكي تؤدي بعض تمارين البطن الرياضية، ولا تحتاج إلى آخر إصدارات "ديترويت" أو "دينفر" أو "دارلينجتون" للتخلص من الدهون الزائدة. ما عليك إلا أن تضبط منبهك بنفسك. هل تريد أن تقلع عن التدخين؟ حاول ألاّ تضع طرف السيجارة في فمك وتشعل طرفها الآخر. هذا هو أبسط الحلول. نعم، أعلم أنك تحتاج إلى الإرادة القوية، ولكنك لا تحتاج إلى أن تكون شخصًا خارق القدرة حتى تحصل على الإرادة القوية. توقف عن التفكير في كل الأسباب المعقدة التي تمنعك من الإقلاع عن التدخين، وجرب أبسط الأفعال وهو التوقف فحسب. لقد فعلت ذلك وأنا لست عبقريًا. تذكر فقط قاعدة الـ٢٪ (خطوة في كل مرة، ويوم واحد بلا تدخين) واستمر في ذلك. وإذا وجدت أنك لن تستطيع أن تبذل هذا الجهد، فاستدعِ حينها القدرات الخارقة أو الخبرات العميقة لتدفعك إلى الأمام دفعًا قويًا.

تذكر: الأبسط دائمًا هو الأفضل. لذا، لا تحمّل الأمور أكثر مما تحتمل من التعقيد، فالحلول أقل تعقيدًا مما تظن. إحدى أفضل القصص التي سمعتها عن المبالغة في تعقيد الأمور هي عندما قضت وكالة ناسا أعوامًا وأنفقت ملايين الدولارات لابتكار قلم للكتابة في وضع مقلوب في الفضاء، وبعدما انتهى المشروع أخيرًا، قدمت الوكالة هذا الاختراع الصغير بالغ التعقيد الهندسي إلى برنامج الفضاء السوفييتي. ابتسم الروس هناك ببساطة وقالوا: "نحن نستخدم أقلام الرصاص".

ابدأ بأداء أبسط الأشياء

مشكلات الحياة ليست دائمًا بسيطة بالطبع، ولكنك إذا بحثت عن الحلول البسيطة أولاً، ستجد المشكلات الكبيرة سهلة الحل أيضًا. على سبيل المثال، تمكِّن مؤسسة "ذا بيج إشو" المشردين من وسائل كسب المال من جهودهم بشكل مشروع وقانوني، ولا تقدم لهم حلول جميع مشكلاتهم. لذلك يشكو الكثير منهم ويتذمر، ولكني أنظر إليهم بعدما يقضون عدة أسابيع في كسب المال من بيع "ذا بيج إشو"، وأرى كم تغير منهم، وأرى كيف أن أولوياتهم تتغير، فهم يفكرون بعد هذا في الوجهة التي يمكنهم الانطلاق إليها بدءًا من مكانهم هذا. فعل شيء بسيط مثل منح الناس الفرصة للاعتماد على أنفسهم ماديًا هو أمر غاية في الروعة، حيث إنه يجعلهم ينظرون إلى مشكلاتهم من زاوية مختلفة. فقد خطوا خطوات بسيطة في طريق تغيير حياتهم حتى بدت فجأة الخطوات الكبيرة في الإمكان. لن يمنع بيع "ذا بيج إشو" المشردين من التهجم على الناس ليلاً أو يقف الجوع أو العنف، ولكنه سيمكِّن الناس من زيادة ثقتهم في أنفسهم.

نادرًا ما أجد مشكلة معقدة جدًا لدرجة أنه لا يوجد ما يمكن فعله لحلها. فمهما كانت المشكلة كبيرة فهناك دائمًا ما يمكن فعله، إما لتحسين الوضع وإما لزيادة الشعور بأن الأمر تحت السيطرة. وتكون هذه غالبًا هي بداية التحرك نحو الفعل. ولكن بمجرد فعلك كل الأمور البسيطة، يمكنك أن تتعامل مع المشكلات الصعبة. يشبه ذلك بالضبط خضوعك لاختبار حيث تجيب عن الأسئلة السهلة

أولاً حتى تدخل في خضمّ الأمر، ولا تنظر إلى الأسئلة الصعبة إلاّ لاحقًا حتى تجد نفسك في أوج تقدمك، ومستعدًا لتصديق أن كل شيء ممكن.

لذا، إذا أردت تغيير حياتك، أو التعامل مع المشكلات وهي لا تزال في البداية، فلا تنتظر حتى اللحظة الأخيرة لتؤدي أمرًا ما كأن تترك ملء استمارة تسجيل إلى آخر وقت بحيث لا يتسنى لك ملؤها كما ينبغي. حضّر جيدًا لكل شيء بشكل مسبق حتى لا تتعقد الأمور. واترك التعقيد لأصحابه.

- بسِّط الأمور دائمًا، ولا تعقدها بأداء الكثير من الأشياء في نفس الوقت.
- اطرح على نفسك الأسئلة المناسبة حتى تعلم ما عليك تغييره.
- كن صادقًا في وقت وقوع المشكلات، فإذا كنت طرفًا في المشكلة اعترف بذلك وحاول أن تكون جزءًا من الحل.
- يُعتقد أن التغيير دائمًا فوق قدرة البشر، بينما كل ما يتطلبه هو الصدق وبذل الجهد للوصول إليه.
- سر بأصغر الخطوات على الطريق أولاً، فستجد أنها تساعدك في السير بخطوات أكبر منها لاحقًا.
- آمن بقدرتك على التغيير وبقدرة التغييرات البسيطة على أن تصنع تغييرًا كبيرًا.
- تذكر أنك ستكون قدوة حسنة للكثيرين عما قريب.

الخاتمة

لقد آلّفت هذا الكتاب لأنني أردت، بما لدي من خبرات في الحياة، أن أساعد الناس على مساعدة أنفسهم. لم أرد أن أحشو الكتاب بعبارات ذكية في إدارة الأعمال، أو أن أعرض صورة للحياة المقدسة المثالية النظيفة التي كان عليّ أن أحياها. فقد أردت أن أُظهر تناقضات الحياة ومفارقاتها عندما يصارع أحدنا ويكافح ليجد طريقة للخروج بها من أسفل تلك الصخرة القابعة فوقه. وأردت أن أُظهر أن هذا الكفاح للصعود من القاع ما زال مستمرًا، ولم يكن يومًا جزءًا من الماضي، ولم يُدفن منذ زمن بعيد.

معظم ما قرأته من قصص الأشخاص الذين يسعون للحصول على إعجاب الناس وتعظيمهم حياتَهم أو ثرواتهم أو كلتيهما، يتحدث عن الأخطاء أو المشكلات أو الصعوبات التي واجهوها في ماضيهم البعيد الأسود. قد نعترف جميعًا بتلك الأخطاء، ولكن ما دامت

لم تقع مؤخرًا، وما دامت تدعو إلى السخرية أكثر من دعوتها إلى الأسى، أو تدفع الناس للإشفاق أكثر من كونها شريرة.

لا أستطيع أن أشارك في ذلك، فكما قلت، ما زلت أعيش وسط تلك الأمور المجنونة التي كانت تحدث لي والتي كنت أفعلها في نفسي. فما زلت أشعر بفقدان الهدف والتركيز في حياتي، ومع ذلك ما زلت أشعر أنني شخص لديه الكثير ليقدمه، فأنا لست فاشلاً ولست أحد الساقطين في الحياة.

أتمنى أن تكون قد وجدت النصيحة في هذا الكتاب مفيدة. يا للعجب! كم كنت أتمنى أن أقرأ هذا الكتاب في مراحل نضجي! وعليّ أن أقر بأن هذا الكتاب من النوع الذي ما زلت أحتاج إليه حتى الآن، فما زلت أحتاج إلى التذكير بقاعدة الـ٣٪، وما زلت أحتاج إلى أن أتذكر ألاّ أقع في فخ الضحية، وما زال عليّ أن أعترف بفائدة الحاجة إلى التفكير بنفسي.

أرجو أن يكون هذا الكتاب مرشدًا ودليلاً لك، لا أن يكون كتابًا تبني عليه حياتك، وإنما أن يكون مذكّرًا لك ببعض الأمور التي تستطيع النجاح فيها، ومحذّرًا لك من بعض أكبر الأخطاء التي ارتكبتها أنا حتى تتجنب أنت الوقوع فيها.

لقد استخدمت حياتي من أجل أن أرسم نوعًا من القصة في لوحة وألوّنها، فقد أردت أن أجعلك تشعر بالمتعة لا بالملل من الأمثلة الجيدة والبريئة، حيث يسير كل شيء على خير ما يرام، فشكرًا لك. أردت أن أحملك على التفكير والفعل وعلى رؤية ضرورة أن تسمو فوق الأخطاء، وتمضي قُدمًا في طريقك بمعرفة جديدة.

أرجو أن يعني ذلك الكتاب بالنسبة إليك شيئًا، فقد عنى لي الكثير بالتأكيد في رحلة كتابته.

حول المؤلف

جون بيرد هو أحد مؤسسي مجلة The Big Issue "ذا بيج إشو" ورئيس تحريرها، وهي مجلة إخبارية تهتم بنشر الأحداث الجارية، أُنشئت في شهر سبتمبر من عام ١٩٩١. يكتب مقالات المجلة عدد من الصحفيين ذوي الخبرة، ويبيعها الباعة المشردون في الشارع الذين يتطلعون إلى كسر قيود الفقر والتشرد في حياتهم. يشتري هؤلاء الباعة المجلة بأسعار زهيدة جدًا ويبيعونها، ويحتفظون بالربح لأنفسهم. فهم بذلك يعملون بأنفسهم، ويشعرون بالتشجيع على أن يصبحوا أشخاصًا مسئولين عن تدبر شئونهم المادية.

وُلد جون لأسرة لندنية أيرلندية في حي فقير من أحياء "نوتينج هيل" بعد الحرب العالمية الثانية مباشرةً. وبما أنه تشرد في سن الخامسة، ودخل دار أيتام في سن السابعة، فقد بدأت حياته تنهار شيئًا فشيئًا في كل نواحيها. وبدءًا من سن العاشرة بدأ جون يمارس سرقة المتاجر، والسطو على المنازل، ونهب أي شيء يقابله في الطريق. وكان من الجرائم التي ارتكبها أيضًا تخريب الممتلكات وإحراقها.

في أواخر العشرينيات من عمره، وبعدما قضى عددًا من المدد التي كان محكومًا عليه بها، انخرط جون في العمل السياسي. وأصبح أبًا لثلاثة أبناء، وعمل في الطباعة وأدار مشروعه الصغير

بنجاح. وفي سن الخامسة والأربعين، مكّنته خبرات حياته العديدة من إنتاج مجلة "ذا بيج إشو". وقضى السبعة عشر عامًا الماضية في تطوير "ذا بيج إشو" التي تعد الآن حركة دولية توفر الفرص لمن يعانون التشرد في العالم لمساعدة أنفسهم. كما دفعت المجلة المبتدئين من رجال الأعمال في المجال الاجتماعي إلى عقد شراكات وإنشاء مؤسسات للتغيير الاجتماعي في دول العالم. كان محور تلك المؤسسات هو نشاط بيع الصحف والمجلات في الشارع لمساعدة هؤلاء المرفوضين اجتماعيًا.

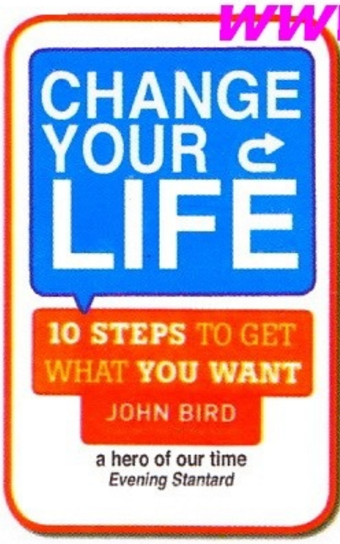
حصل جون بيرد على جائزة MBE لخدمة المشردين الممنوحة من جلالة الملكة في يناير من عام ١٩٩٥. وهو زميل جامعة جون مورس في ليفيربول، وأستاذ زائر في جامعة لينكولن، والدكتور المشرف على رسائل الماجستير في جامعة أوكسفورد بروكس. اختارته جلالة الملكة عام ٢٠٠٣ كأحد أهم الرواد في عهدها. وتلقى عام ٢٠٠٤ شهادة الامتياز من منظمة الأمم المتحدة على جهوده الدولية لمحاربة الفقر، وقدمها له رئيس دولة كينيا في الاحتفال الوطني في نيروبي. وفي العام نفسه حصل على أغلبية الأصوات في الاقتراع الذي أجرته BBC London كأسطورة لندن الحية.

الفهرس

اتباع نظام غذائي ٧٣
اتخاذ القرارات ٢٧، ٣١-٢
أخطاء ٧، ١٠١-١٥، ١٣٦
الاعتراف بها ١١٣-١٤، ١٥٩-٦٠
أهميتها ١٠٢-٥
تداركها في الوقت المناسب ١١٠-١٢
تكرارها ١٠٩-١٠
في العمل ١١٣-١٤
ادخار ٧٣، ١٥١
آراء ٣٦
أساسيات، تعليم ٥٣، ١٤٩، ١٥٠، ١٥١
استجواب النفس ٥٧-٦٤
استماع إلى الآخرين ٤٣-٨، ٥١-٢، ٥٣، ٩٦
استمتاع ٢٢، ١٥٦
أسلوب الحياة ٦٠-٦٢
أطفال ١٦، ٧٩
إعداد ٩٧، ١٥٥
أعذار ٣٨، ١٢٤-٥
اغتنم يومك ٨٥-٩٧
أفكار ٣٣، ٣٥-٦
إلهام ٥
أن تكون نفسك ٣٤-٦
انتقاد الآخرين ١٣٣-٤٤
انتهاز الفرصة ٨٥-٩٧
إنجاز، انتقاد ١٣٤-٥
أنيتا روديك ٩٣
أهداف ١٤، ١٨، ٢٠
أهداف يمكن تحقيقها ٧٠-٧٢
إيجاد الهدف الصحيح ٧٤-٥
تخطيط ٦٩-٨١
تركيز ٨٠
تغيير ٧٦-٨، ٨١
إيمان بالذات ٢٨، ٣١، ٣٩
بريانت وماي ٣٤
بساطة ١٤٩-٥٢، ١٥٣، ١٥٤-٥، ١٥٦
تحديات ٦٣، ١٠١
تحسين ٤٩، ٥٢، ٦٢
تحقيق الأهداف ٧٧
تحكُّم ٢٧، ٣٢، ٣٨، ٨٠، ١٢٠، ١٥٠
تحمل المسئولية ٢٧، ٣٩
تخطيط ٩١، ٩٢، ١٢٨
أهداف ٦٩-٨١
تخطيط حياتك ٧٨-٨٠
تفاصيل ٧٥-٦، ٨٠
وفق مراحل ٨١
تدخين ١٨، ٧٣-٤، ١٥٣
تدريب ٤٤-٨، ٥١، ٥٢
تدريب العقل ٦٢-٣
تركيز ٦٣، ٨٠، ٨١، ٨٩، ١٦٠
تسرُّع ١٠١، ١١٣
تسوُّل ٤٥-٦، ٤٨، ٥٢، ١٢١
عدوانية ٩٢
تسويف ٨٥
تعلم ٤-٥، ١٦، ٢١، ٢٧، ١٠٥، ١٠٦

الأساسيات ٥٣، ١٤٩، ١٥٠، ١٥١
عن نفسك ٦٣، ١٠٥-٧
من الآخرين ٤٣-٥٣
من الأخطاء ١٠١-٧، ١١٥
من نفسك ٥٧-٦٥
تعليم ٤-٥، ٧١، ٨٦-٩، ١٠٥
التفرد ٥٣
تفكير منفتح ٩٠
تمرين ١٥٢-٣
تمنٍّ ٧٢-٤
توقعات ٢٧، ٣٠، ٣٢
ثائر ٨، ١٣٧
ثقة ٩٤، ١٠٦، ١١٥، ١٥٤
جريمة ٣، ٥، ٣١
جهل ١٤٤
جوردون روديك ٥٠، ٧٤-٥، ٨٩-٩٠
حدود ٧، ٤٩
حقيقة ٢٢، ٧٠-٧٢، ٧٤،٧٧، ١٠٨، ١٤٠
حل المشكلات ٦٥، ١٥٢، ١٥٤-٥
حماسة ٨١
حياة شخصية ٧٨-٩
خبرة ٤٣، ٤٤، ٥١
خداع الذات ١٢٨
خريطة الحياة ٩
خطر ٩٦
خطوات صغيرة ١٣-٢٢، ٦٣، ٦٥، ٧٢-٣، ٧٤، ٩١، ١٥٣، ١٥٦
خوف ٢٠، ٩١
ذا بودي شوب ٩٣
ذا بيج إشو ٦، ١٣، ٣٣، ٥٧، ١٠٢-٤، ١٥٠
الأخطاء المتعلقة بها ١١٠-١٢
افتتاح ٣٥، ٤٩-٥٢، ٨٩-٩٥
افتتاحها في الولايات المتحدة ٢٠-٢١
بائعون ١٧، ٩٤، ١٢٥، ١٣٩-٤١، ١٥٤
عيد ميلادها العاشر ٧٦-٧
ذاكرة ٦٢
ذل ٤٤، ٨٤-٥١، ٥٣
رسم ٧٠-٧٢، ٨٦-٩
روتين ٣٣-٤
ريتشارد برانسون ١٥٠
سجن ٣-٥، ٢٩، ٣١-٢، ١٢٤
سجن واندسورث ١٢٤
سلبية ١٣٥-٦، ١٤٢، ١٤٣
سمعة ٢٩-٣٠، ٦٠
سؤال الذات ٥٧-٦٤، ١٥٦
سياسة ١١٣، ١٣٧-٨
سير ٥٩
شفقة على الذات ١٢٤-٥، ١٢٦، ١٢٨، ١٢٩
شكاوى ١٢١، ١٢٤،١٢٦، ١٣٣، ١٣٤-٥، ١٤١، ١٤٣، ١٥٤
صبر ٢٢، ٥٣
صدق ٦٠، ٦١، ٦٤، ١٥٦
ضحايا ١١٩-٢٩، ١٤١، ١٦٠
طابع إيجابي ١٢٨، ١٣٧، ١٤٣
طاقة سلبية ١٤٢، ١٤٣
طفولة ٣، ٢٨-٩
عبقرية ١٤٩-٥٠، ١٥٣
عمل ٣٢-٤، ١٠٥-٩، ١١٥
الأخطاء في العمل ١١٣-١٤
عنف منزلي ٧٩-٨٠
فخر ٤٤، ٤٩، ٥١، ٩٤

فشل ١٧، ٢٢، ٧١-٢، ١٢٨، ١٤٣، ١٦٠
الآخرون ١٣٣، ١٣٤-٥
فقر ٢٨، ٣٠
فكر بنفسك ٣٢-٤، ٣٥، ١٦٠
قادة ٣٣، ١١١، ١٤٣
أن تكون قائد نفسك ٢٧-٣٩، ٤٣، ٤٨
تولي زمام الأمور ٣٦-٧
قاعدة الـ٣٪ ١٣-٢٢، ٦٥، ٧٢، ٧٤، ٨١، ١٥٣، ١٦٠
قبول ١٢٠-٢٣
قدوات ٤٤
قراءة ٤-٥
كلية الخدمة المدنية ١٠٥، ١٠٩، ١١٣-١٤
كلية تشيلسي للفنون ٨٦-٧
ليل، فرنسا ٩
لوم ٣٨، ١٢٠، ١٢١، ١٢٤، ١٢٦، ١٢٧
لياقة بدنية ١٥٢-٣
مبالغة في التعقيد ١٥٢-٣، ١٥٦
متجر سميثفيلد ٥٩
محافظ لندن ١٤-١٥
مدرسة ٢٨، ٣٠
مرونة ٨١
مشاركة في الأهداف ٨١
مشرد ٤٥-٥٢، ٩٣
أسبابه ٧٧-٨
تسول ٤٥-٦، ٩٢
تشرد ٣٥
جمعيات خيرية ٣٥، ٤٩-٥٠، ٩٠، ١٠٢-٤
سلوكيات متبعة تجاهه ٥٠، ١٠٣
شباب ٤٥-٨، ٥١
منتقدون ١٣٩-٤١
ومؤسسة ذا بيج إشو ١٧، ٣٥-٦، ٥١-٢، ٩٠-٩٢، ٤-٥، ١٠٤، ١٣٩-٤١، ١٥٤
مشروع (عمل) ١٩، ٣٣، ٧٨، ٩٣، ١١٣، ١٥٠
اجتماعي ١١١، ١١٢
مظهر بنّاء ١٣٦-٨، ١٤٢
معرفة ٤٤، ١٤٩-٥٠
افتقار إلى المعرفة ٩١
معرفة النفس٦٤-٥، ١٠٢
معرفة الذات ٥، ٦٤، ١٠٢
معوقات ٨٨، ١٢٢
مهارات ٢١، ٢٧، ٤٣، ٤٤، ٦٢، ٧٥، ١٠٧، ١٥١
الافتقار إلى المهارات ٥٨، ٩١
مواطن القوة ١٠٧-٩، ١١٥
ناسا ١٣٦، ١٥٣
نجاح ٧٧
نحيب ١٤١
نشاط ذهني ٦٢-٣
نصيحة ٤٨، ٧٩
نقد ١٤٤
انظر أيضًا انتقاد الآخرين
نقاط الضعف ٩، ١٠٨، ١١٥
هجمات ١١ سبتمبر ١١٠
هزيمة ١٤-١٤
وجوديون ٣٤-٥
وظائف، انظر أعمال
وعي بالذات ٦١
وقت ٢٢، ٦٠



دليل واضح وصريح لكي تحصل على ما تريد من مؤسس «ذا بيج إشو»، جون بيرد.

اذا شعرت قبلا أنك تريد تحقيق المزيد في الحياة. سواء في عملك أو منزلك أو في أي ناحية أخرى. فإن كتاب «غير حياتك» سيوفر لك الأدوات التي تحتاج اليها للنجاح.

يستمد المؤلف من خبرات حياته الشخصية (بدءا من سرقة المتاجر والنهب والتشرد الى ما تحول اليه من اب صالح ورجل اعمال ناجح) ليسرد لك هذا الدليل الجاد والصادق اخطاءه التي ارتكبها والدروس التي استفادها من تلك الأخطاء خلال رحلة حياته.

سيعلمك جون بيرد بنصائح عملية و أساليب بسيطة كيف تحدد أهدافك. وتتعلم من اخفاقاتك السابقة. وتحصل في النهاية على ما تريده في الحياة.

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

6 281072 069032
282205094


Exclusive
For
www.ibtesama.com